44位思维导图认证师的集体智慧结晶　一本书助你完全精通思维导图的运用

思维导图

轻松学——44位——

思维导图认证师的学习笔记

久亚教育　思维导图双证班社群　编著





久亚教育　思维导图双证班

唐芳南　黄彩梅　余丽君　邱新花　王振艳　陈天瑜　高瑜骏
贺姝琴　王一淼　杨红睿　卢　妮　唐琳玲　刘莉萍　刘春娇
梅德菲　媛　媛　兰　婕　濮　岚　吴　为　吴小青　刘晓芳
廖　丹　张　红　金明芳　郑春晖　吴　同　朱小兵　陈晓露
黄玥仪　李金琴　李敏璇　黄　涛　吴爱珍　左　薇　郑铭珍
郜振霞　刘　宇　王黎娜　谢晓敏　肖　晴　王　梅　施耀善
李凤香　黄进卿

英国东尼·博赞**思维导图**授权导师TBLI
英国东尼·博赞**快速阅读**授权导师TBLI
英国东尼·博赞**超级记忆**授权导师TBLI

Master TBLE**尹丽芳**老师
最新力作

清華大学出版社

思维导图轻松学——

44位思维导图认证师的学习笔记

久亚教育　思维导图双证班社群　编著

清華大學出版社
北　京

内 容 简 介

本书通过 44 位思维导图认证师的亲身经历，从"内容＋实战＋案例"三条线，帮助读者从零开始学习思维导图，最后成为思维导图制作高手！

第一条是内容线，从学习运用、工作运用、生活管理、思维规划、亲情教育和个人成长 6 个专题，分别进行全方位解读，做到一书精通思维导图！

第二条是实战线，从 44 位思维导图认证管理师和讲师的经验中，提炼出经典的思维导图运用案例，进行实战讲解，从新手成为高手！

第三条是案例线，既从教育、旅行、演讲、培训、创业、税务、摄影、投标、医学、心理学等 10 多个领域，同时从教师、讲师、职业规划师、心理咨询师、全职妈妈、学生、幼儿、公务员、HR、财务主管等数十个工作岗位，全面解说！

本书结构清晰、案例丰富、实战性强，适合刚入门的思维导图新手，以及对思维导图感兴趣的所有人群。它既可作为中小学和高校思维导图的教材使用，也可用作大家提高工作效率、父母培养孩子思维能力的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

思维导图轻松学：44位思维导图认证师的学习笔记 / 久亚教育，思维导图双证班社群编著．—北京：清华大学出版社，2019

ISBN 978-7-302-52896-8

Ⅰ. ①思… Ⅱ. ①久… ②思… Ⅲ. ①思维方法 Ⅳ. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第083519号

责任编辑：杨作梅
装帧设计：杨玉兰
责任校对：李玉茹
责任印制：杨 艳
出版发行：清华大学出版社
网 址：http://www.tup.com.cn, http://www.wqbook.com
地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084
社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者：小森印刷(北京)有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：170mm × 240mm 印 张：17 字 数：272千字
版 次：2019年6月第1版 印 次：2019年6月第1次印刷
定 价：69.00元

产品编号：083434-01

大咖推荐



我们在成长的过程中，给自己设限，给别人设限，被别人设限，于是失去了创造力……成功的人，往往是主动跳出舒适区，去寻求挑战，不断成长。

思维导图的核心，正是发散思维、逻辑思维和全脑思维，它可以帮助我们建立主动学习的思维模式，拓展我们思维认知的边界，不断为自己赋能。不论是设计一个活动，设计一个项目，还是设计自己的人生，都是可以有创造力的输出，一切从改变思维模式开始！

《思维导图轻松学》这本书，丰富地呈现了日常可以高效运用全脑思维的范围和领域，放在手边就像一位导师或者好朋友一样给你出谋划策，帮你整理想法，拓展思路，寻找灵感。非常推荐！

——斯坦福大学设计学院“教育地图网络”创新设计思维提供者，人生设计课首批全球认证教练，硅谷创新设计思维导师和倡导者，美国爱默蕾大学博士，IBM科研中心研究员，美国再生能源国家实验室研究员、博士后　艾欣



我和我六十多岁的母亲，还有上初中、高中的女儿，都是南子老师讲授思维导图课程的学生和粉丝。思维导图打开了大脑开发的新的可能性，把看不见的思维用可见的图像表现出来，有助于我们归纳、总结、记忆信息，让我看到了未来人类智能的无限潜能。

——绘本翻译家、中国著名阅读推广人、吟唱文化董事长　林静



图画书是文和图的有效结合和互补，在阅读过程中故事和画面既独立存在，又自然而然地联结在一起，最后汇集在情感里。

而思维导图，无疑是把文图立体提拉的一种方式，让思路更加清晰明了，是1+1大于2的关系。

——“2018年度十大童书”《我依然爱你》绘本作者　橙子



作为思维视觉化呈现的工具，思维导图运用得非常广泛。

一张思维导图，快速复盘学习内容，核心知识点图文并茂地跃然纸上，一目了然。

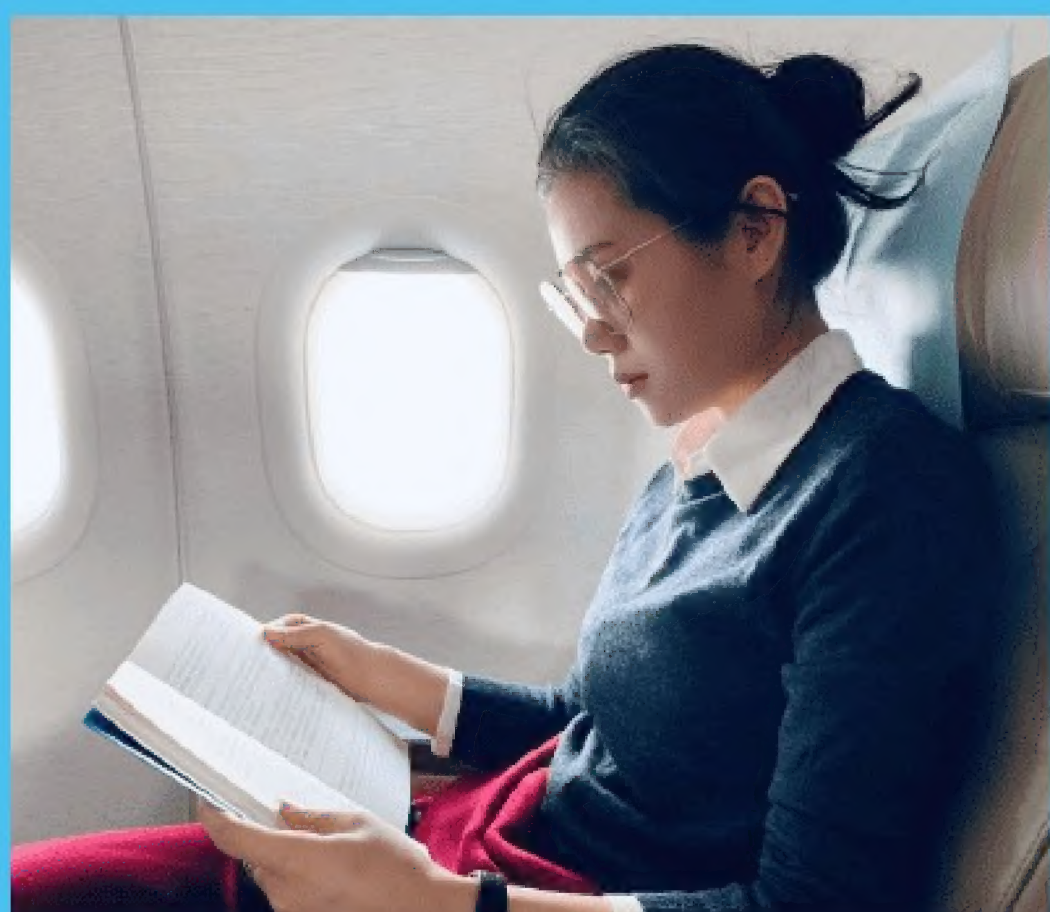
学霸都在快乐学习，终有一天你会懂——思维导图，高效学习的秘诀！

——畅销书《用幽默的方式过一生》《终有一天你会懂》作者、国民幽默大师　琢磨先生



尹丽芳老师DISC双证班社群的联合创始人，更是思维导图方面的权威。DISC双证班社群的理念是不止寻求温暖，更要变成灯塔。这本书汇集了丽芳老师的学员在思维导图的运用合集，44个主题涵盖方方面面，44个呈现各有特色，必然让你开卷有益。

——DISC双证班社群联合创始人　李海峰



丽芳老师的专业水平精湛，授课风格生动风趣，是思维导图培训界当之无愧的“人气王”，在她的精心指导下，许多学员成长为思维导图应用领域的专业人士，《思维导图轻松学》这本书是教学相长、思维导图运用的典范，更是她教学实绩的见证！

——天顺生态总经理　罗珊



在这个乌卡(VUCA)时代，每个人都需要提升三项能力：学习力、思考力、行动力。而思维导图被喻为“思维的瑞士军刀”，无疑对这三项能力提升都有莫大的帮助。工具最大的作用不在于拥有而在于应用，丽芳老师双证班的小伙伴，基于学习、工作、生活等各方面应用后输出的成果，必将使这独一无二的工具更有价值。

—— 北京艾特森锐行企业管理咨询有限公司董事长　许湧



本书由尹丽芳和一群喜欢思维导图的人共同合作完成，希望通过思维导图能帮助自己，也帮助大家解决生活、工作、学习、教育子女中面临的问题。思维导图以其独特的形式激活和开发大脑。它是一种思维方式，围绕一个主题，使用发散性思维，找到与主题相关的因素及其分支，以图文并茂的方式展现出来，使我们可以一目了然地看到主题和路径，帮助我们解决问题、强化记忆。

——中国移动通信集团河北有限公司宁晋分公司副总经理张恒

序

> 无论你的专业是什么，都要成为各行业的精英。抓住一切机会观察对某一件事精通的人们。这些卓越的榜样将激励、引领你实现最大的潜能。
>
> ——东尼·博赞

2015年，我画出人生中的第一幅思维导图。如果当时有人告诉我，几年后你将为《思维导图轻松学》一书作序，我断然不敢相信。

我学习思维导图，是从面对阅读和学习产生困惑去找寻答案开始的。当第一次看到思维导图时，其实我对它知之甚少。

通过东尼·博赞先生的《思维导图》一书，我解了心中的疑惑——当一个人拥有了思维导图的思路，面对一本书或是一次课程，通过不断吸收、思考、输出，就可以快速搭建一个新的知识框架和结构。这就是学习的方法，通过刻意的练习，掌握学习的能力。



特别高兴能有机会和更多的伙伴分享我所知道的思维导图，它可以通过图文结合的方式，用我们大脑最喜欢的形式呈现出来。

1. 高效思维的金钥匙

很多时候，我们会简单地判断：“这张思维导图很好看！”这是对思维导图一个基础的理解。其实，每一张思维导图就是一个思维的模型，或者可以理解为一个成功的案例。

面对一张思维导图，最好的方式就是“阅读思维导图”，读绘制者的思路，读绘制者呈现的方式。在思维导图中，有两把打开思维的金钥匙：一把是“联想”，一把是“想象”。

当我们“阅读思维导图”的时候，可以通过这两把金钥匙的运用，看一看它和我们经历的事物有何关联？思路和方法是否可以借鉴？与过去的经验是否有相同或吻合的案例？当时是怎样处理的？当下是否有更好的解决方案？

2. 44 位伙伴的思维连接

对于思维导图的运用，从时间和空间的角度来看，依旧是很有限的。我期望能有更多的运用、故事和大家分享。

因此，我特别邀请了久亚教育英国东尼·博赞思维导图管理师双证班毕业的 44 位特别优秀的伙伴，共同编写了《思维导图轻松学》一书，希望给大家奉上丰富的思维导图运用大餐。

这 44 位联合作者，每位伙伴都是自己行业里的精英和大咖。他们有的来自香港，有的在深圳，有的在昆明，有的在南昌，有的在太原，有的在杭州，有的在上海，还有的在福建、新疆、甘肃、东北……是什么样的力量，竟然可以同时把这些五湖四海的优秀伙伴汇聚在一起？

毫无疑问，是打开思维的新方法，让我们在各自的生活里获得了不一样的精彩。一人读来终觉浅，一书汇聚万家欢。思维导图是思维的工具，能帮助我们打开思维，看到最好的自己。

3. 6 大板块的精彩运用

本书像一个万花筒，它包括学习运用、工作运用、生活管理、思维规划、亲情教育和个人成长 6 大篇章，涵盖了 44 个实操领域。

学习运用篇，您将会看到思维导图在学龄前、小学、初中、高中学习的运用，包括绘本阅读、语文阅读与写作、数学口诀与珠心算、英语语法与单词记忆、政治等思维导图在学科中的灵活运用，一方面帮助教师提升教学效率、提升课堂活力；另一方面更授人以渔，帮助孩子从小建立主动、高效的学习思维和习惯。此外，思维导图还可以使成年人的学习效率事半功倍。

工作运用篇，您将会看到思维导图让员工更聪明，帮助员工提高工作效率，对人

生进行思考、对创业进行指导。它可以运用于税法知识的掌握，也可以用来制定目标、计划，还可以用于艾灸，甚至用来筹备一家绘本馆的落地、党风廉政建设。只有你想不到的，没有你用不到的。只要是思维认知领域，基本上都可以践行思维导图这一高效思维工具。

生活管理篇，您将会看到思维导图与我们的日常紧密结合，比如可以用来管理衣橱、把握色彩的运用、制订旅游规划、快速成为摄影达人……

思维规划篇，您将会看到思维导图可以用来诠释数独解题的新技巧思路、训练我们的想象力、创作视觉化笔记以利于快速记忆。思维导图不仅是一个感性的工具，它还可以帮助我们有条理地制定投标文件和设计绘本课程。

亲情教育篇，您将会看到思维导图帮孩子开启思维启蒙训练之旅、践行快乐儿童的 7 个习惯养成计划、掌握幼儿园心理学的运用、搞定幼小衔接和早期教育实施，它可以让职场父母更加高品质地陪娃，也可以带领孩子们编程，更可以帮助我们建立美好的亲子关系，甚至可以用来给妈妈和孩子写出激荡人心的信件。

个人成长篇，也是压轴之作，您将会看到思维导图呈现专业职业规划、照见自己、进行公众演讲、轻松管理情绪，它是我们梦想起航的助力器。

4. 感恩 · 相遇

太多的惊喜，我无法一一道来；更多的精彩，留给伙伴到书中去体会。

感恩遇见一群热爱生命、不断成长的伙伴；感恩您选择了一同发力，才有这本走心之作。我们的成长，就从翻开这本书的第一页开始。我们将会看到丰富的内容、专业知识的运用和鲜明的特点。这是一本思维导图运用的众生百相，希望也有属于您的故事。

最后，感恩您打开了这本独特之书，祝愿您成为最棒的思维魔法师！

英国东尼 • 博赞思维导图授权导师 TBLI
英国东尼 • 博赞快速阅读授权导师 TBLI
英国东尼 • 博赞超级记忆授权导师 TBLI
LOG 视觉记录师 & 视觉引导师
DISC 国际认证讲师 & 咨询顾问
4D 领导力国际认证讲师 & 教练
结构性思维认证讲师
V 课会创始人
久亚教育创始人
单课程学员达 25 万人次
4 本思维导图专著畅销书作家



尹丽芳

2018 年 11 月

目录 Contents

第 1 章　学习运用



学前提示

东尼·博赞发明思维导图，最初就是为了更好地学习。时至今日，作为一种高效的工具，思维导图仍在学习运用方面发挥着巨大的作用。

本章笔者就通过 14 个案例，具体解读思维导图在学习中的运用。



要点展示

1.1 唐芳南：思维导图让绘本阅读得以升华





姓名：南子（唐芳南）

职业：思维导图 / 绘本 / DISC 讲师

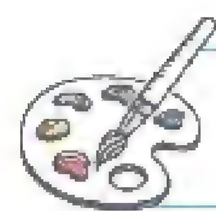
学习思维导图，最有收获的一句话：

借助思维导图工具，做高效能学习者、分享者，用生命影响生命。



个人自我介绍

久亚教育信息咨询有限公司讲师；英国东尼 • 博赞思维导图认证管理师；东尼 • 博赞快速阅读认证管理师；DISC 国际认证顾问 / 讲师；琢磨先生“幽默的技术与力量”认证讲师；刘哲涛“用 PPT 制造强势影响力”认证讲师；“100 天自我成长系列”发起人、“全脑思维读绘本”课程创始人；V 思维魔法师 • 深圳俱乐部秘书长；青少年思维导图培训师；国家首批认证绘本讲师；两家绘本馆馆长；在新闻传媒、公关公司、高尔夫赛事运作推广领域从业 10 年。



绘制的导图作品：《思维导图与绘本阅读》

图 1-1 所示为一幅《思维导图与绘本阅读》的思维导图。在这幅思维导图中，通过《安的种子》这本经典绘本，用思维导图对其进行深度消化和拆解，更好地将思维视觉化呈现。

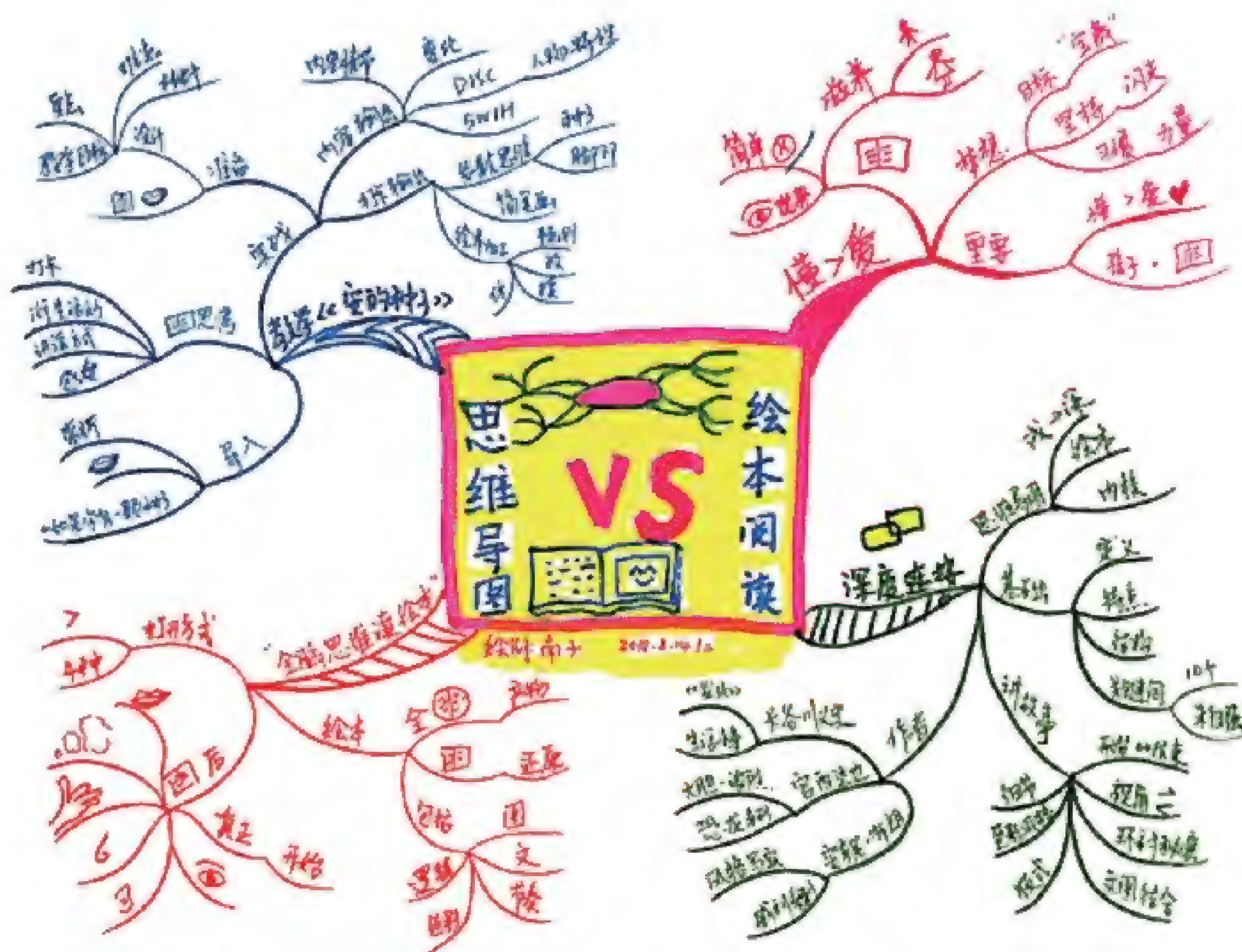


图 1-1　思维导图与绘本阅读

本幅作品最大的特色是：

整体突出中心主题，内容知识提炼精准，作品结构清晰，完整诠释本文内容。

1.1.1 我与思维导图的故事

我结婚生孩子的年龄，在同龄人当中都算早的。工作第三年，女儿在北京奥运会那年8月出生。在养育孩子的过程中，我日益感受到孩子6岁前亲子陪伴的重要性。于是，在怀上二宝3个月后，做完一场国际青少年高尔夫赛事的新闻宣传工作，便全身心地回归家庭，这时女儿上幼儿园大班。

自此，全职二宝妈的生活开始——每日除了娃，还是娃。娃的学习，娃的吃喝玩乐，兼顾着自己会友、喝咖啡、逛街，不用再为每周一上班的早起恐慌，也不必为了赶项目几天几夜通宵，再无职场焦虑，着实惬意了好一阵子。

2016年3月，女儿已经上小学二年级，开始接触思维导图，由此，认识了尹丽芳老师，跟着她从2016年5月8日，一起完成了21天思维导图共读活动《如何阅读一本书》的挑战。

这次活动，对我而言，是人生的一次转折，激活了自己大脑的天赋潜能，意识到自己也可以坚持21天去挑战一件大事。从最初画一幅思维导图要半天，到第21天我用3小时创作了3幅思维导图，内心的亢奋和自我肯定无法用言语说明，仿佛有一个声音告诉我——你一定行！

在这次共读中，因为我主动积极和热心负责，很快被丽芳老师看到，受邀担任500人的社群“思维导图超好玩21群”的管理员——在自己每日创作的作品频频备受好评的同时，带领群里的伙伴积极完成每日挑战。

因为这样的契机，我似乎开窍了一样，像海绵喜欢水一样，开始拼命地学习。2016年，我学习了30多门课程，其中跟丽芳老师就学习了思维导图初级班和中级班、绘画初级班和中级班、手账、视觉笔记、黑白画……并受邀成为丽芳老师的V课会六大核心团队成员之一。

2017年，是我从学习者到价值变现的一个逆转，这得益于我报名参加了丽芳老师的青少年思维导图讲师认证线下课程、思维导图管理师双证班。大笔的学费投入，让自己更珍惜、更专注。当然，这些六七千元一次的学费早就N倍挣回来了。到2018年8月，我的思维导图作品有600多幅，组织举办了多期青少年思维导图训练营，有2天的，也有3天的。当然，也有企业或机构定制的思维导图培训。

从思维导图学习爱好者、分享者、推广者，转身成为一名专业的思维导图讲师！之后，还在丽芳老师的指导下，创立了思维魔法师·深圳俱乐部，并担任秘书长，带领思维导图管理师双证班的毕业生伙伴定期磨课、组织活动、提升讲师技能……此外，还协助丽芳老师，在大V店担任国内思维导图初级讲师认证班1期、2期、3期、4期、5期和儿童思维导图训练营1期、2期的督导老师，指导的学员早已超过千人。

如今，思维导图讲师、绘本讲师的身份，让我不再焦虑和担忧，同时也帮助我厘清了职业规划的方向，只是舞台已经从线下更多地转到线上，单次课程从影响几十人，到线上影响数千人。

丽芳老师像灯塔一样照亮了我，如今我也成为一名知识点灯人，继续照亮他人，用生命影响生命的感觉特别美好、特别棒。

1.1.2 思维导图深度连接绘本

看到图 1-1 的思维导图作品《思维导图与绘本阅读》的第二分支之后，基本可以明白和理解本节要讲述和表达的内容——用思维导图深度连接绘本。借助思维导图这一高效思维工具，可以把绘本的浅阅读升级到深阅读，直击绘本内核。这一部分，通常从 3 个方面说明：绘本的基础知识、讲故事的方式、作者本身。

(1) 绘本的基础知识——通常需要我们去了解绘本的定义、绘本特点、绘本结构，如果不够清晰，可以借助一些书籍来帮助自己，比如，朱自强先生的《亲近图画书》。当然，像这样的书籍，文字量非常大，需要我们用思维导图的方法去深度提炼，捕捉关键词，迅速地把知识点化为己用。

(2) 讲故事的方式——借助一本绘本的开始和结束，可以很好地讲述一个故事，就像《野兽国》；借助视角的转换，也可以讲故事，比如《1 只小猪和 100 只狼》；借助环衬隐藏的秘密，也可以讲故事，比如《小猩猩》；借助文图的结合，也可以讲故事，比如《爷爷的肉丸子汤》；借助一些细节背后的秘密，也可以讲故事，比如《活了 100 万次的猫》。

(3) 作者本身——像英国的绘本大师安东尼•布朗，日本的宫西达也、长谷川义史，每个人的作品风格完全不同。

安东尼•布朗的作品非常写实，色彩鲜明、幽默，画面很有戏剧性，像他的代表作品《我喜欢书》《胆小鬼威利》《大猩猩》《朱家故事》，基本都是如此。

宫西达也是非常有名的绘本作家，他的作品在中国也非常受欢迎，尤其是他的天马行空的恐龙系列，像《你看起来好像很好吃》。宫西达也的作品整体来说，很诙谐，情节曲折、画风大胆、故事有张力、色彩浓烈。

而长谷川义史的作品特点，就是内容特别生活化，记录日常的小事、趣事或瞬间，比如大家熟知的《你最喜欢谁》《我吃拉面的时候》《发火》《尿床大神》……

1.1.3 全脑思维读绘本

图 1-1 的思维导图作品《思维导图与绘本阅读》的第三分支，正是对全脑思维读绘本这部分内容的提炼。绘本，之所以如此有魅力，源自于它本身是全脑思维的产物。而读者的阅读，恰恰是通过纸质呈现，在脑海中去还原其本身。

思维导图的核心，是发散思维、逻辑思维和全脑思维。对于内容的发散联想、知识点

的逻辑梳理，以及左右脑快速切换同步工作的全脑思维工作模式启动，这些恰恰在绘本阅读的时候，可以非常紧密地结合。

我们通常说，阅读之后，才是真正了解一本绘本的开始，比如启动我们的大脑，调动五官功能，用眼睛去看、去观察；用耳朵去听；用鼻子去闻；用手去触摸；用嘴去品味。所有的视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉的功能呈现，都依赖于大脑的想象、联想和记忆的调取、识别，对号入座。

1.1.4 全脑思维读绘本《安的种子》

《安的种子》，是王早早老师创作的故事，黄丽老师绘制的图画，我非常喜欢，也经常用来做绘本活动。接下来我将用全脑思维读绘本的方式，进行《安的种子》教学实战。

1. 绘本导入

与《安的种子》主题契合的绘本有很多，但我选择了《如果你有一颗种子》。这本绘本就像一首优美的散文诗，带领读者去领略成长的风景。

绘本虽说的是种子，其实也是人本身。两条线交织，让读者学会使自己的爱变得有耐心，感受成长的神奇，梦想之花最终总会开放。

2. 课前思考与讨论

正式教学之前，我会让学员开启课前思考的模式，因为带着思考来听课，收获才会最大化。在这个环节，可以帮助大家去深度连接自己的记忆，借由绘本的某些元素，去触动大脑的神经，一般情况下，我会让学员思考以下几个问题。

(1) 对于这本绘本的阅读感受是什么？

(2) 你认为最合适的讲读方式是什么？

(3) 通过阅读绘本，你联想到的可以衍生的拓展活动有哪些？

(4) 你将准备用什么样的方式，进行你的绘本阅读打卡？

以上 4 个问题讨论完毕，大家已经酣畅淋漓。通过自己的努力，启动大脑去找到宝藏的喜悦和成就感，远远大于老师直接输出的。绘本阅读，就需要这样的教练式引导。

3. 教学实战

我们在讲课之前一定要特别注意一点，那就是准备工作要充分，比如提前熟悉绘本。我通常会做以下准备。

(1) 绘本解析：文、图、故事内容、风格、作者、背景……

(2) 阅读目标：感受自然变化、学会等待、获得生命体验。

(3) 阅读重点：厘清人物特点、故事发展、情节变化。

(4) 阅读难点：对老师父、本、静、安，进行人物剖析。

(5) 阅读材料：种子图、脚印图、思维导图笔记。

只有准备充分，才能随机应变，灵活应对。《安的种子》绘本本身非常经典，可以

切入进行深度带领的角度很多，比如：

(1) 绘本本身的内容情节——包括时间节点、故事转折点；

(2) 5W1H——Why、What、Where、When、Who、How；

(3) DISC 人物特性分析——老师父、本、静、安这 4 大人物角色，正好对应 DISC 4 种人物特质。

笔者将以上 3 个切入角度分别绘制成《安的种子》内容情节篇、5W1H 篇和人物性格篇思维导图，具体如图 1-2 ～图 1-4 所示。

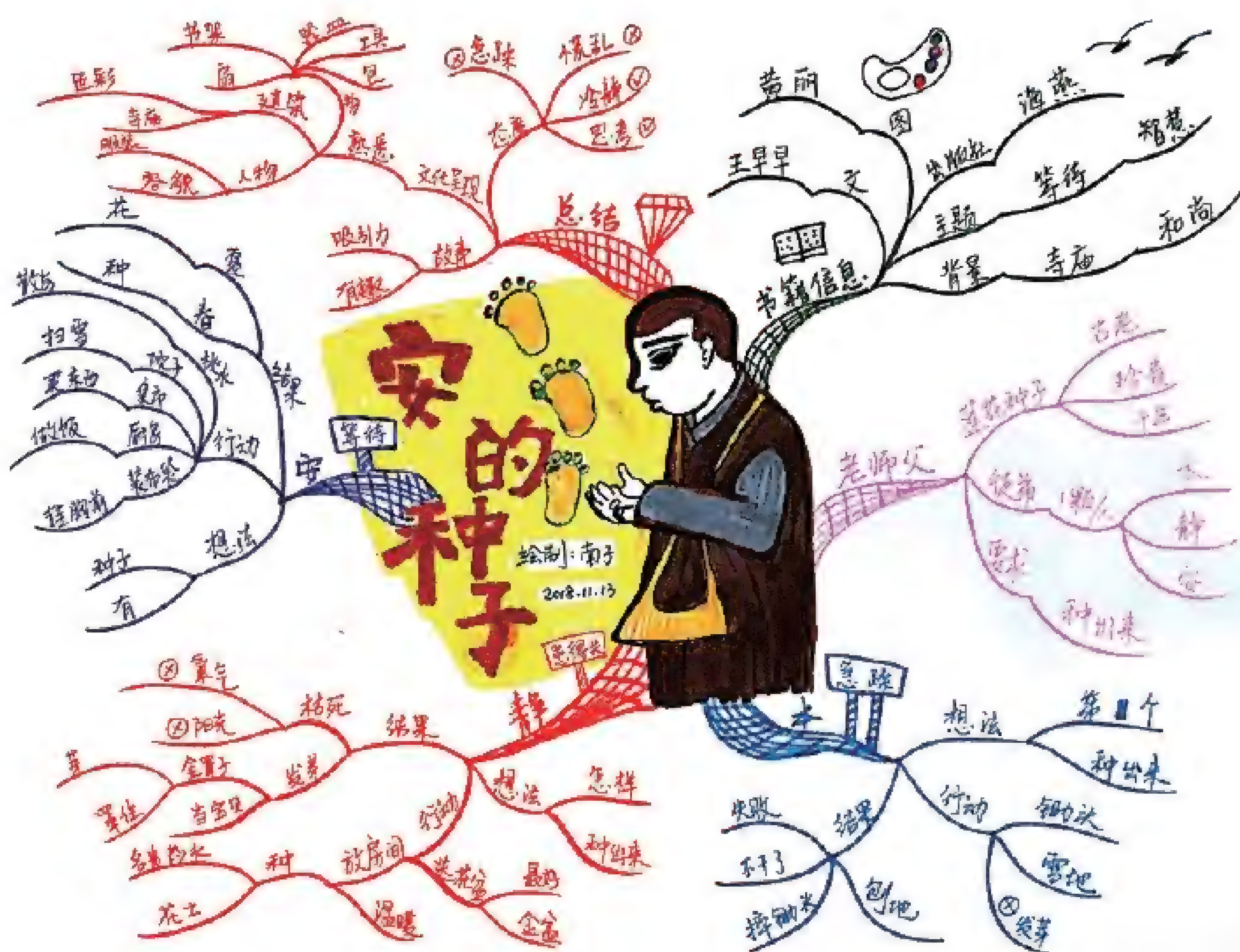


图 1-2 《安的种子》内容情节篇



图 1-3 《安的种子》5W1H 篇



图 1–4　《安的种子》人物性格篇

4. 打卡输出

绘本课堂教学之后，如何引领学员进行课后的打卡输出，也是非常重要的环节。我采用了以下几种方式。

A. 绘本实践：亲子阅读、绘本分享。

B. 发散思维训练：种子 / 脚印的发散联想。

C. 简笔涂鸦：种子、莲花、小狗、本、静、安。

D. DISC 对对碰：分组讨论——老师父、本、静、安的人物特点。

E. 多角度解读：内容梳理、5W1H 读绘本、观察“变化”。

F. 绘本加工：故事预测、改写、续写、仿写……

G. 对比阅读超大珍藏版 VS 正常版《安的种子》，畅谈阅读感受。

最后，我用 3 分钟绘制了《安的种子》教学示范思维导图，如图 1-5 所示。这幅思维导图是否让你有种别开生面的感觉呢？

在做绘本馆之前，我家的绘本有 2000 册以上。平时带领女儿和儿子阅读绘本的时候，基本都会自动启动全脑思维读绘本的模式。事实上，我自己或许比孩子更喜欢绘本阅读，因为自己从绘本中感受到了巨大的力量。

全脑思维读绘本，核心是启动自己的大脑，深度去连接一本绘本，可以做到深入浅出，真正吃透一本绘本。 把思维导图与绘本阅读结合起来，或许是我这两年做过的最有价值、影响受众也最广泛的一件事。也期待有更多伙伴一起加入，绘本同行，滋养你我，一起把全脑思维读绘本的方式践行起来。

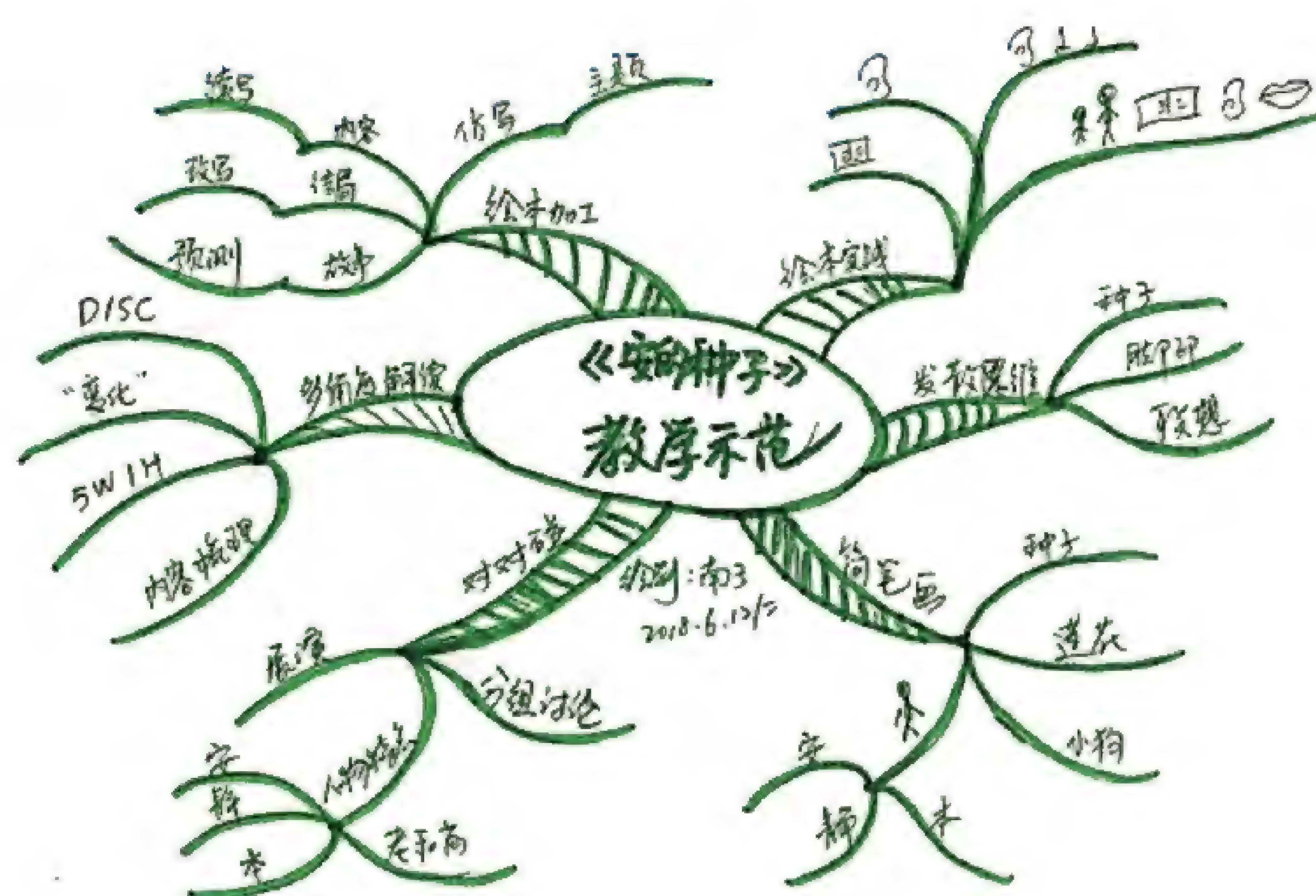


图 1-5 《安的种子》教学示范

1.2 黄彩梅：小学语文阅读其实也能很有趣





姓名：小彩老师（黄彩梅）

职业：思维导图认证师；绘本讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

看似无趣的东西，也能通过思维导图的呈现变得充满趣味性。

个人自我介绍

思维导图认证管理师；青少年思维导图认证讲师；绘本讲师；山区助学公益践行者；儿童健康教育讲师；DISC 国际双证班联合创始人；赋能教练；PPT 达人。《嘘！告诉你一个秘密：父母和孩子私密教育悄悄话》合著作者。

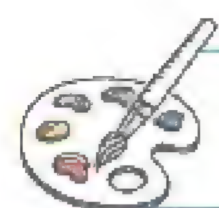
绘制的导图作品：《画家乡》

图 1-6 所示为一幅关于家乡的思维导图，在这幅思维导图中，将 5 个人的家乡清晰地呈现。

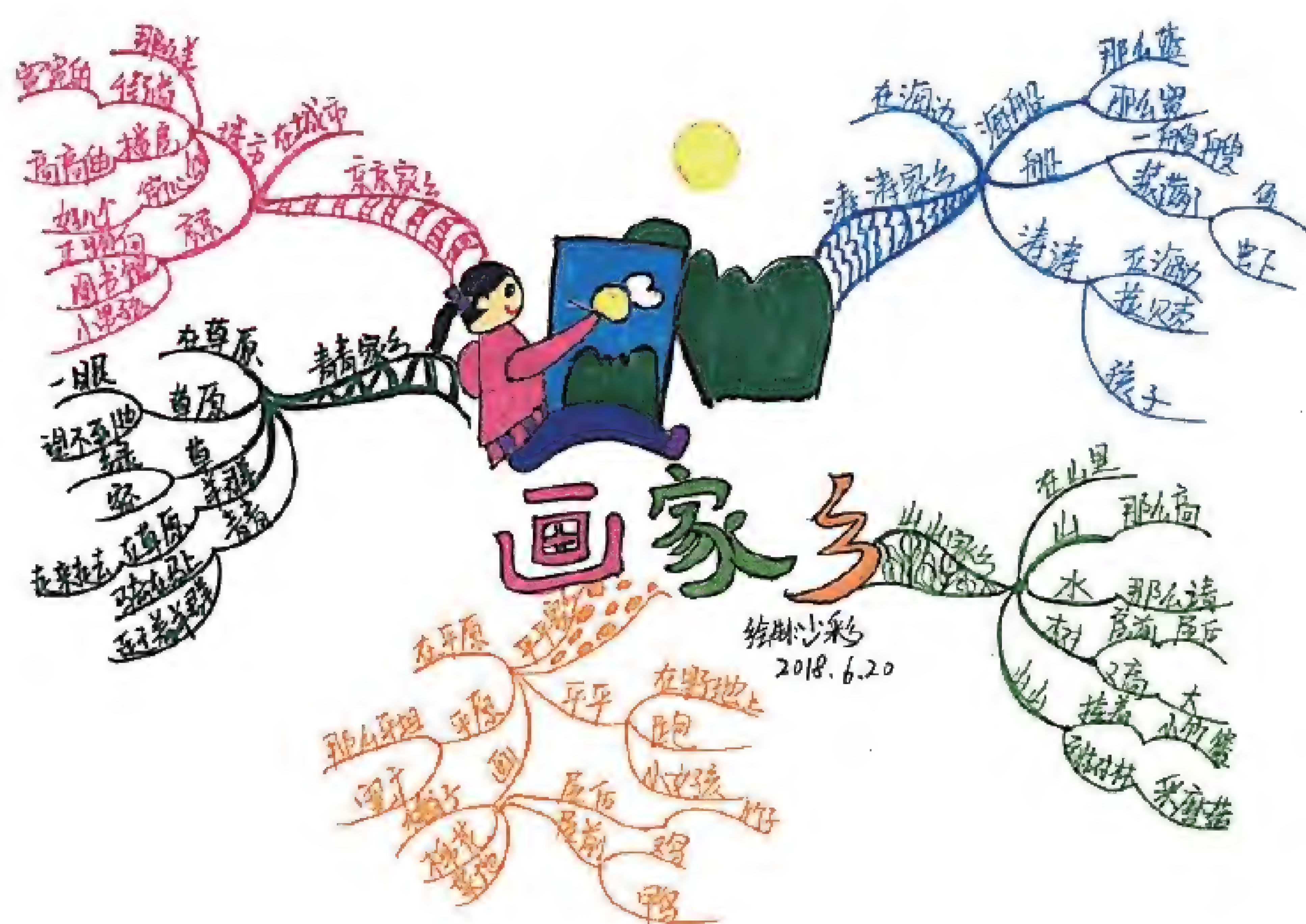


图 1-6　关于家乡的思维导图

本幅作品最大的特色是：

内容丰富，且通过颜色变化可以将各分支内容快速地进行区分。

1.2.1 我与思维导图的前世今生

我与思维导图结缘比较早，在没有正式系统地接触思维导图之前就知道思维导图了，最早用的是 X-mind 软件版的思维导图。但认识不代表了解，特别是自己希望能将思维导图与小学语文阅读相结合。

一直在寻找比较好的思维导图老师，个人觉得手绘思维导图更适合孩子学，帮助孩子更好地进行左右脑的开发。直到有一天，遇到了尹丽芳老师，第一印象是尹丽芳老师的手绘思维导图很厉害，不仅色彩鲜艳、明亮，而且逻辑清晰。

感觉这就是自己一直想跟随的思维导图老师。当时我在南宁的一家培训机构工作，想向领导申请推广思维导图课程，就去找尹丽芳老师谈合作，做青少年思维导图课程。

2016 年 8 月和 9 月，从领导处争取到学习思维导图的经费，就开始了自己的手绘思维导图之旅。那段时间工作很忙，基本都是一下班就忙着做作业，坚持了 42 天，还做了一次分享。那段时间在思维导图上得到了比较快的提升。工具的使用在于熟练地掌握，随着应用的增多，自己对思维导图有了深刻的理解。

2017 年 1 月，自己因工作调动到了深圳，开始了和思维导图不一样的旅程。自己运用思维导图来做活动策划，来做自我分析，来准备面试以及备课。

2017 年 8 月，我参加了尹丽芳老师的思维导图双证班课程，进一步系统地学习思维导图，

学完思维导图之后，感觉自己的生活开启了另一扇门，同时也开始在自己的课堂中实践思维导图。

先是从二年级开始进行。通过“思维导图 + 电影阅读”在班级里试行，同时开设思维导图社团，带着三四年级的孩子去学会在课堂中应用。通过思维导图社团课的学习，孩子们逐步掌握了运用思维导图帮助自己学习的方法。孩子们爱上了用思维导图来阅读和学习。

2017 年 10 月，应用在自己的工作之中，运用思维导图梳理自己的思考，踏上写书之旅。

2017 年 12 月，利用思维导图梳理自己的思路，用思维导图参与《嘘！告诉你一个秘密：父母和孩子私密教育悄悄话》的编写。该书已于 2018 年 1 月出版。

2018 年 1 月，跟琢磨先生合作开设思维导图线上微课。

学习思维导图，改善了自己的思维局限，也遇见了更好的自己。思维导图帮助自己快速梳理思路，提高工作效率。自己有个小小的心愿，就是希望能带 10 万人去学习思维导图这个高效的思维工具。

1.2.2 小学语文阅读现状

信息爆炸时代，我们最缺的不是知识，而是知识的应用能力和处理能力。随着新教育体制改革，将有 15% 的人完不成阅读题，这也说明高考语文对阅读能力的要求越来越高，阅读量加大，阅读难度增加，阅读广度增大。

这可能会让语文成为“拉分王”，孩子的阅读能力如果提升不上来，那么也会对孩子其他科目的读题能力有所影响。阅读是最重要的基础，阅读能力是一切学科的基础。

在前阵子对某校的二三年级学生做了阅读情况调查，在 188 位参与问卷的二年级学生中，有 80 位学生在阅读方面总是不能读准每个字、每句话，时常添字、漏字、错字。上述出现这些问题的人数占了二年级总参与调查人数的 42.55%。表 1-1 所示为二年级学生自查阅读问题概况。

表 1-1　二年级学生自查阅读问题表

自查阅读问题	占调查人数的百分比
总是不能读准每个字、每句话，时常添字、漏字、错字	42.55%
读完后不能说出文章大意	31.91%
总是应付差事，认为只要完成布置的任务就好	12.23%
阅读时总是不能够集中注意力，容易走神	18.09%
总想要快点看完，进行下一本书的阅读	34.04%
其他	35.11%

而在参与调查的三年级的 220 位学生当中，这种情况则有 106 人，占到了总人数的 48.18%。表 1-2 所示为三年级学生自查阅读问题概况。这说明正处于这个阶段的孩子大部分存在读题不准的情况，这也是孩子思维发展特点的一些具体表现，这个阶段的孩子思维

正处于具体形象思维往抽象思维过渡的阶段。

表 1-2　三年级学生自查阅读问题表

自查阅读问题	占调查人数的百分比
总是不能读准每个字、每句话，时常添字、漏字、错字	48.18%
读完后不能说出文章大意	26.82%
总是应付差事，认为只要完成布置的任务就好	6.36%
阅读时总是不能够集中注意力，容易走神	21.36%
总想要快点看完，进行下一本书的阅读	25.91%
其他	22.27%

在二年级喜欢的阅读书籍类型当中，卡通、漫画类占了 55.32%，童话故事类占了 50%，小说类占了 33.51%，相关数据如表 1-3 所示。

表 1-3　二年级学生喜欢阅读的书籍类型

学生喜欢阅读的书籍类型	占调查人数的百分比
文学类	20.74%
科普类	25%
卡通、漫画类	55.32%
作业辅导类	20.74%
小说类	33.51%
童话故事类	50%
历史名著类	30.32%
其他	28.72%

而在三年级喜欢的阅读书籍类型当中，童话故事类占了 57.27%，卡通、漫画类占了 53.64%，小说类占了 41.82%，相关数据如表 1-4 所示。

表 1-4　三年级学生喜欢阅读的书籍类型

学生喜欢阅读的书籍类型	占调查人数的百分比
文学类	34.55%
科普类	38.64%
卡通、漫画类	53.64%
作业辅导类	23.18%
小说类	41.82%
童话故事类	57.27%
其他	22.73%

虽然家长对孩子阅读指导的方法比较多，但是仍有 30.46% 的家长不知道如何指导，只能让孩子随意读，表 1-5 所示为家长对孩子阅读指导方法的相关数据。

表 1-5　家长对孩子阅读的指导方法

家长对孩子阅读的指导方法	占调查人数的百分比
笔记摘抄法	15.23%
分享法	32.49%
角色扮演法	14.21%
亲子共读法	45.18%
思维导图法	10.15%
篇章朗读法	16.75%
不知道，孩子随意读	30.46%

从家长对孩子阅读指导的方法中我们也能看出，很多孩子所使用的都是传统的笔记摘抄法、分享法或者篇章阅读法。亲子共读法是目前使用比较多的阅读方式。对一些新型的阅读法应用还不是很多。

而在老师的问卷中也说明，重点标注法、笔记摘抄法、亲子共读法、关键词概括法、思维导图法也都在平时授课过程让孩子们进行阅读使用。表 1-6 所示为老师对学生的阅读指导方法的相关数据。

表 1-6　老师对学生阅读的指导方法

老师对学生阅读的指导方法	占调查人数的百分比
重点标注法	44.44%
笔记摘抄法	66.67%
亲子共读法	77.78%
关键词概括法	55.56%
思维导图法	55.56%
其他	33.33%

表 1-7 所示为三年级学生使用的阅读方法的相关数据，从中不难看出，大部分学生都在使用比较传统的阅读方法——画重点、笔记摘抄法、篇章朗读法，甚至有不少学生在阅读过程当中是不做读书笔记的，只是单纯地把书读完。

表 1-7　三年级学生使用的阅读方法

三年级学生使用的阅读方法	占调查人数的百分比
看到重要的做好标记	29.09%
看完后写读书笔记	11.36%
没有做笔记的习惯，只是单纯地读完	33.18%
只挑感兴趣的进行阅读	14.09%
画思维导图	3.64%
其他	8.64%

1.2.3 线性笔记与思维导图

我们都知道传统的笔记，多半是线性笔记，传统的线性笔记具备什么特点呢？以长句子或者叙述风格为主的句子，多半是要把说的话以叙述的形式写出来。很多时候，我们在课堂上用大部分的时间在做笔记。

维度是单一性的，多数是用直线模式写下来，以列表、数字或字母的轮廓风格来体现，与我们的教材文本差不多。而这样的思维是否能够跟得上时代的步伐，帮助我们的孩子提升自己快速阅读的能力及抓取关键词的能力呢？

很明显是不能的，因为这些符号、线性模式和列表分析模式只用到了大脑皮层大量工具当中的 3 种而已。传统的笔记并不能帮助我们很快地提取关键词，也不方便记忆，很多时候我们需要花费很多时间在不必要的笔记和寻找关键词上。同时，因为单一的维度及单调的色彩也不能很好地刺激大脑。

而对比思维导图，就明显不一样，如图 1-7 所示。思维导图对比有多维度，可按空间、时间和色彩进行。每个词和图像都呈一个中心点和中心图像，可以无限延展，帮助我们去记忆和思考。



图 1-7　思维导图与小学语文阅读

1.2.4 思维导图与小学语文阅读

思维导图有助于我们培养孩子多元智能能力，多维度地培养孩子的专注力、创造力、

发散思维能力、逻辑能力及全脑思维能力。小学语文阅读的目标是培养孩子独立阅读的能力，小学低年级到高年级也是孩子从具体形象思维到抽象思维过渡的阶段。思维导图可以应用在小学语文的多个方面，助力培养孩子的独立阅读能力。

思维导图可以结合的地方很多，如果与小学语文学习结合的话，可以用来做期末总复习、拆解文章、古诗背诵、课外阅读分析，还有写作。图 1-8 所示为思维导图与小学语文阅读的一幅思维导图。

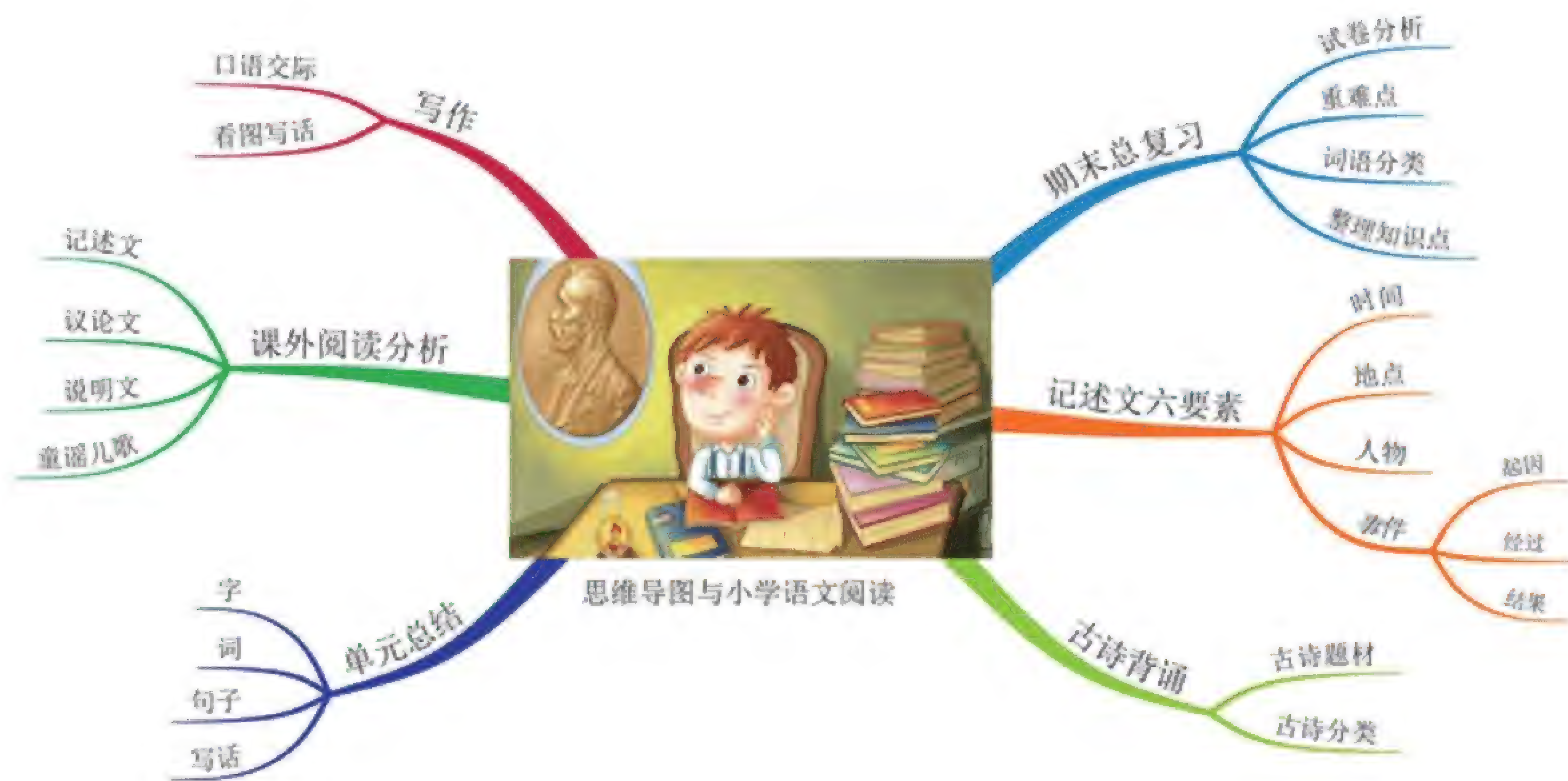


图 1-8 思维导图与小学语文阅读

在小学语文阅读的过程中，我们可以尝试用思维导图来提高孩子的阅读兴趣。比如，低年级的孩子可以在看完电影短片或动画后，将动画里的人物打印并剪切出来贴在思维导图分支上。

在古诗的阅读理解中，我们可让孩子多维度地去观察古诗的韵味，朗读、赏析、确定主题，再去找每一句的关键词，最后才是画思维导图。在小学语文阅读中，古诗的篇目增加了，但不外乎 5 种题材：写景抒情诗、咏物言志诗、即事感怀诗、怀古咏史诗、边塞征战诗。

在篇章的阅读理解中，思维导图阅读法可以帮助梳理文章脉络，从开头、经过、结尾，去梳理文章的大致框架，再去记录作者的基本信息、文章的基本信息等框架里的结构；然后在结构里找到关键句，分析关键句的主干；最后是提炼关键句里的关键词；并对关键词进行联想和发散，对重要的关键词加上色彩和小图标。

1.3 余丽君：学习连绵词这种方法很好用





姓名：余丽君

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

在思维导图培训领域，帮助每一个渴望知识的学员更快地到达成功的彼岸。

个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；艾米书画工作室负责人。

绘制的导图作品：《思维导图与连绵词》

图 1-9 所示为一幅《思维导图与连绵词》的思维导图，在这幅思维导图中，从定义、分类举例、作用及应用 4 个部分将连绵词的学习内容进行了完整的呈现。



图 1-9 思维导图与连绵词学习



本幅作品最大的特色是：
思路清晰，内容知识结构完整。

1.3.1 我与思维导图的故事

曾经，作为一名职业经理人，因为工作上的琐事越来越多，让我无法高效地厘清思路，这些一直是我工作中的劣势和不足，我本就事业心极强，面对紧张的工作节奏，时常会感到焦虑不安。

于是我不断地寻找一种可以高效完成工作的方法。在一个偶然的机会，我接触到了思维导图这一工具，让我了解到可以通过思维导图，快速地从纷繁复杂的工作中找出解决问题的主线。

我开始大量研阅相关书籍，也试着自己临摹绘制思维导图，但在研习的过程中还是遇到了不少困惑，直到接触了尹丽芳老师的思维导图微课，我才发现思维导图竟是如此强大的学习工具。

2015 年 7 月，为平衡家庭和事业，考虑再三后我决定离职照看孩子，此后便开始利用在家的闲暇时间，全身心地投入到了丽芳老师微课平台学习思维导图。

为了更好地绘制思维导图，我先后报名学习了水彩画、简笔画、书法等课程，整个学习过程都带着女儿一起学习，每天完成 1 幅思维导图 +1 幅绘画作品 +1 张书法作业，虽有挑战，但也乐在其中。

经过一系列的学习和培训后，现在的我，成了一名名副其实的思维导图讲师，以让更多人能够学会运用思维导图来解决工作、学习中的问题为己任，让每个学员能够更快地成长为使命，这让我感到很欣慰和自豪。

和思维导图的相遇，从偶然到好奇再到热爱，最后成为事业，我非常感恩丽芳老师带给我的帮助，也感恩这段旅程中遇到的每一位伙伴。今后，我希望自己成为一名思维导图培训领域的引路人，帮助每一个渴望知识的学员更快地到达成功的彼岸。

1.3.2 连绵词的知识学习

连绵词是一种非常独特的语言现象，在写诗作文中，经常会用到连绵词。连绵词如果用得好，就会使诗歌的语言产生一种非常美妙的效果。

1. 什么叫连绵词

连绵词，在古代称“连绵字”或“联绵字”，由两个汉字 (音节) 组成，具有一定声韵关系且表达一个语素的记音词。连绵词的一个重要特点就是不可分开，合两字为一义。

如“葫芦”“枇杷”“蚂蚁”“鸳鸯”等，单字只表音，不表义，与整个词义并没有

任何关系。连绵词分双声、叠韵、双声叠韵及非双声叠韵，且大部分部首相同。

2. 连绵词的分类

连绵词分 4 种类型，具体如下。

(1) 双声词：指两个音节声母相同的连绵词。如“枇杷”“忐忑”等。

(2) 叠韵词：指两个音节韵母相同的连绵词。如“灿烂”“葫芦”等。

(3) 双声叠韵词：指两个音节声母相同的连绵词。如“辗转”“灼灼”等。

(4) 非双声叠韵词 (其他)：指既非双声又非叠韵的连绵词。如“铃铛”“嘀咕”等。

3. 连绵词的作用

连绵词的作用主要表现在如下 3 个方面。

(1) 模拟声音，如“咕咚”“哎呀”。

(2) 描绘形象，如“苗条”“狼狈”。

(3) 表示动作，如“往返”“懊恼”。

4. 连绵词的应用

连绵词能增强文章、诗歌语言的形象美。如苏轼的《饮湖上初晴后雨》：“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。”诗人用连绵词来刻画栩栩如生的形象，借此表达思想感情，把读者引入到他所创造的艺术境界中去。

连绵词能够增强诗歌语言的音乐美，如白居易的《长恨歌》中恰当地使用了连绵词，能够使诗歌形成和谐的节奏和音韵，让人产生一种音乐美感。

连绵词能够增强诗歌语言的色彩美，如《诗经•桃夭》：“桃之夭夭，灼灼其华。”其中“灼灼”就准确地描绘了桃花灿烂鲜艳的色彩。

连绵词能够增强诗歌的形式美，如《杭州梅竹亭联》：“雪里梅花红烂漫，霜间竹叶碧玲珑。”就是连绵词用得非常好的例子。

总之，连绵词的妙处多多，我们在平时看书学习中如果注意随手收集，对我们的写作应该是大有好处的。

1.3.3 绘制《思维导图与连绵词学习》

本节展示的思维导图《思维导图与连绵词学习》可以分 4 步绘制，本小节笔者就来对各个步骤分别进行具体的解读。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么，例如本章主题为“思维导图与连绵词学习”，我们需要先找到关键词“连绵词”，我画这幅导图的初衷是给小朋友学习用，所以我画了一个小朋友，他的大脑正在联想与连绵词相关的知识。

我们在绘制中心主题图时一定要特别注意，绘制的图应该是围绕中心主题的。本例需

要绘制的是与连绵词相关的思维导图，所以，我选择了小朋友顶着脑图，脑图中放了连绵词的小图标，具体如图 1-10 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定结构框架。一门课程或一篇文章，按照知识点进行梳理，可以提炼出主要的结构知识，并由此结构延续内容，将所有的内容串联起来，形成完整的逻辑。

比如，本例中围绕思维导图与连绵词主要包括连绵词的定义、分类举例、作用以及应用 4 个方面的内容，所以我们只需将此作为思维导图的一级分支进行绘制即可，具体如图 1-11 所示。



图 1-10　绘制中心主题图



图 1-11　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级及下级分支时，我们需要做好的就是关键词的提取和线条的控制。具体来说，对于连绵词的定义这个分支，我们可以提取“古代”“特点”“汉字关系”这 3 个关键词作为二级分支。

接下来要做的就是通过线条的连接体现不同分支之间的关系。比如，我们可以从“古代”这个一级分支延伸出一条较其细小的曲线，并在曲线上写上“连绵词”或“联绵字”来表示两者之间的包含关系。其他分支的绘制参照同样的方法即可。

通过这种方法，我们便可以迅速将思维导图进行延伸，绘制出二级及下级分支。图 1-12 所示为应用该方法绘制的两个主要分支的各级分支图。



图 1-12　绘制各级分支图

4. 绘制小图标

思维导图中的小图标应用，是帮助我们强化记忆力、提高注意力的全方位学习过程，图像的应用比文字更能吸引眼球，并且使思维导图更具个性化，帮助我们加深对思维导图的认识、理解和记忆。

例如：《思维导图与连绵词学习》的一级结构分支，它们是文章的核心内容，整幅思维导图除了要突出中心主题、吸引眼球之外，还需对内容的框架结构加深记忆，利于复盘。笔者分别对每个一级分支内容运用图标，如图 1-9 所示。其中，各图标内容的解读具体如下。

(1) 连绵词的定义：定义部分我使用连绵词“葫芦”的小图标代替。

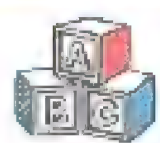
(2) 分类举例：我绘制了一张分类表，对下级分支中的连绵词，我用相关的小图标表达对关键词的联想记忆。

(3) 作用：有作用的东西就是好东西，所以绘制大拇指代表“作用”，下级分支中模拟声音，绘制耳朵表示。

(4) 应用：键盘是我们经常使用的工具，所以我用一个“键盘”代表应用，下级分支中用李白简笔画代表诗歌，来加强对每个关键词的联想与想象。

小伙伴们，思维导图图标分析结束后，整个思维导图的绘制工作便十分清楚了。这幅思维导图的绘制方法，你学会了吗？

1.4 邱新花：我找到了激发课堂兴趣的方法





姓名：邱新花

职业：小学语文老师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图让我勇敢地走出自己的舒适区，在困境中寻找问题，并突破自己，只为遇见更好的自己。

个人自我介绍

小学语文老师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师。



绘制的导图作品：《日月潭》

图 1-13 所示为一幅关于日月潭的思维导图，在该思维导图中通过位置、名字由来、景色和词语积累对日月潭的相关信息进行呈现。



图 1-13　关于日月潭的思维导图

本幅作品最大的特色是：
中心图形象且与主题契合度高，图标丰富且美观。

1.4.1 我与思维导图的故事

我是一名小学语文老师，在每接到一个新班级时，都会遇到学习很吃力的学生。为什么同一个班级、同一时间、同一个老师教，学生的学习结果不一样呢？不是其智力的差异，而是学习吃力的孩子没有掌握科学的、正确的、高效的学习方法。

2017 年 8 月下旬，缘分让我遇见了尹丽芳老师，我报名参加了丽芳老师的第十季 • 深度慢阅读博赞学习技巧。这次学习，我在绘制部分，基本上是临摹老师的作品。在临摹过程中，着重观察老师绘制的中心图、分支线条的布局、关键词的提炼以及小图标的运用。

在这次学习结束后，零基础的我也能绘制出漂亮的思维导图。所以，初学思维导图的小伙伴，如果没有什么思路，可以从临摹高质量的思维导图开始。

这一季的学习结束，意味着新的学习之旅开始了，紧接着我就遇到了充满能量的南子老师。我和南子老师从 V 课会 • 30 天小学思维导图实战营的第一季走到第三季，这三季的小助手工作，让我完成了从小白到讲师的完美蜕变。

第一季，每天听课时我先做听课笔记，课程结束后要回听课程，梳理内容框架和关键词，然后开始搜寻贴近主题的图片，这才开始绘图。基本上从听课到思维导图绘制完成，我要花 3 ~ 4 小时，30 天，每天如此。期间，我挣扎过，想放弃，但最终选择了坚持，我也很庆幸自己能够坚持下来，这一季所有的作品都是我自己创作的。

第二季，在进行到一半的时候，我尝试了现场绘制思维导图。第一次，和大家一样，有点手忙脚乱，整体的布局也没有那么合理，关键词书写也不够工整，但这些都没有影响我对思维导图的热爱，接下来的课程我更加专注地听课。第二季结束后，我发现，这一季坚持得没有第一季那么困难。

第三季的小学思维导图实战开始前，南子老师约我继续做小助手的工作，当然我也是果断接下了这个任务。“量的积累就会有质的飞越”，我对这句话在第三季深有体会。于是就尝试边听课，边绘制思维导图，边编辑简书，这一高效的学习，真的是这么久坚持下来的爆发，让我再一次感受到思维导图的魅力所在。

而第三季最大的改变就是从学习者到分享者，这也是自己在线上的第一次直播课。这一整个过程，最大的体会就是：只有勇敢地让自己走出舒适区，不断地努力，才能不断地突破自己，成为更好的自己。

1.4.2 思维导图与小学语文课堂

思维导图像一座灯塔，帮我指明前进的方向，它在我的课堂上，帮助我提高了教学效

率和学生的学习效率。

1. 小学生的思维发展特点

在日常的学习中，我们会把摩托车和小汽车、电动车和自行车归类为机动车和非机动车；也会发现 2、4、6、8 等数字之间存在的规律，而且得出 8 后面一定是 10 的结论；一个人没有去过杭州西湖，读着杨万里的“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的诗句，脑海中也会迅速出现“粉色的荷花和碧绿的莲叶”的景象。

这些现象都是人的思维和想象的反映。心理学中，人们把思维分为 3 种：直观动作思维、具体形象思维和抽象逻辑思维。

小学生的思维发展有以下特征。

(1) 由具体形象思维向抽象逻辑思维发展。

小学生的年龄大多为 6 ~ 12 岁，虽然说小学生的抽象思维在慢慢地逐步发展，但还是带有很大的具体性，特别是年龄小的孩子，他们的思维基本上是与形象事物相联系的。

例如，我们在教小朋友“苹果”这个词语的时候，经常会出示苹果这个实物图片，为的就是让孩子们通过实物图片来加强对词语苹果的记忆。小学生抽象思维过程的形成不是天生的，而是在日积月累的学习中渐渐完善的。我们需要做的就是通过具体形象帮助孩子完善抽象思维。

(2) 概念思维在逐渐形成。

概念在思维认知的发展中占很重要的地位，孩子只有形成了知识点的概念，才能运用它分析问题和解决问题。

(3) 初步具备自己的认知。

认知发展是循序渐进的，其认知在幼儿就开始萌芽了，而到了小学，就已经初步具备自己的认知。例如：在解决问题的过程中，提问学生“这道题你是怎么解题的？”孩子是说得出解题的过程的，虽然在解决问题的过程中，孩子有时候可能会感到困难，但是孩子已经能呈现自己的思维了。

2. 思维导图的优势

思维导图是有效的图形思维工具，它将我们的思考和想法用图像的形式表达出来，在这个过程中，运用流畅的线条把各级主题的关键词与图像、颜色等建立记忆连接，这就是文字和图像之间快速转换。

美国心理生物学家斯佩里博士通过著名的割裂脑实验，证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”。我们都知道大脑分为左脑和右脑，在正常情况下，大脑是整体进行工作的，接收外界的信息由胼胝体进行传递，左、右脑瞬间建立信息交流和沟通。

而左、右脑的机能都是有分工的。左脑又叫理性脑、抽象脑和学术脑，它主要负责逻辑、语言、数学、文字、推理和分析。右脑主要负责图画、音乐、韵律、情感、想象和创造，所以，

它又叫感性脑、艺术脑和创造脑。

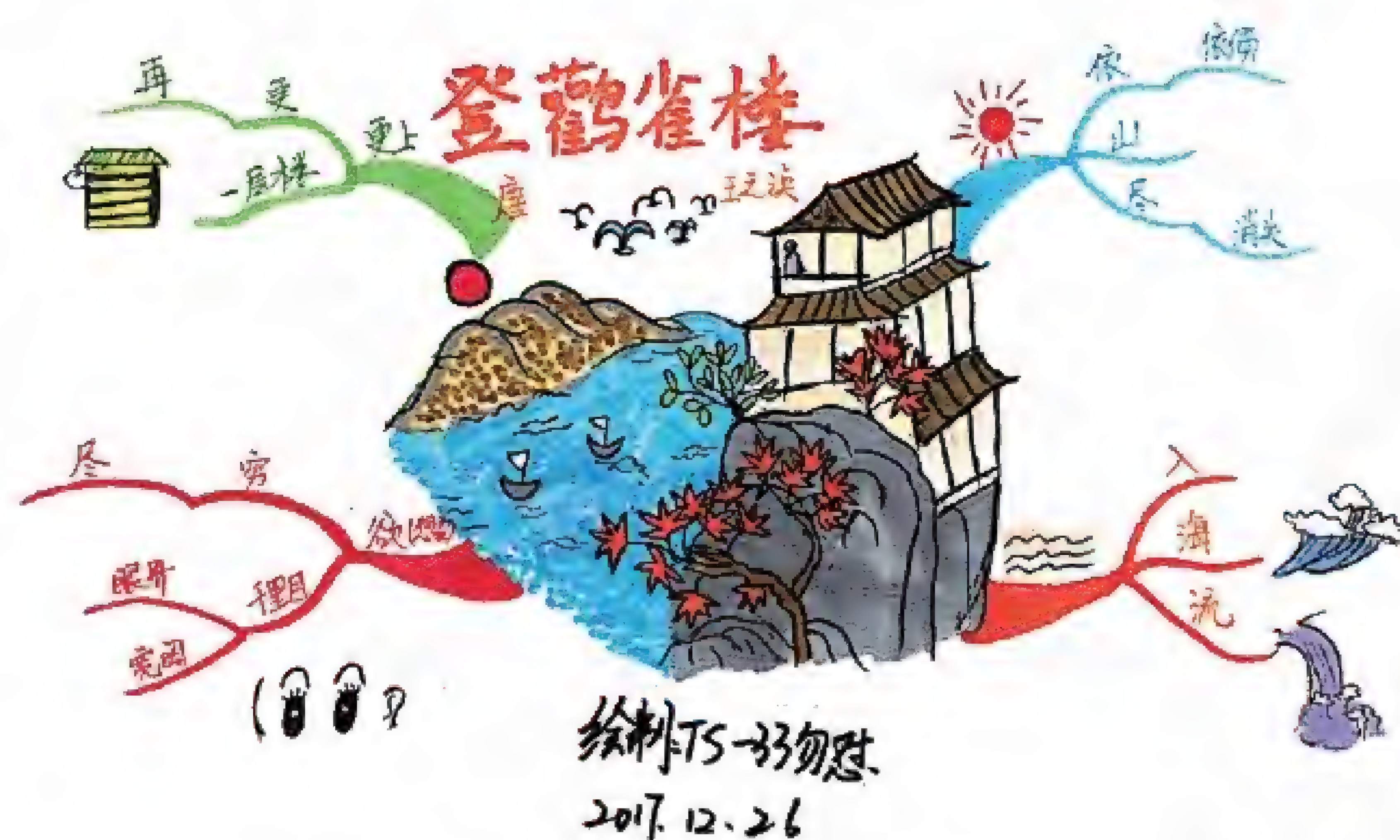
在我们的应试教育中，从小就一直在强化我们的左脑，而忽略了对右脑的训练。传统的线性笔记就是其中很明显的一项，从小到大我们做的笔记都是密密麻麻的一行行文字，多数是为了考试，考试过后就再也不想翻阅这些笔记。通过对小学生思维发展特点的了解和思维导图实践过程中的感受，我总结出思维导图有以下优势。

(1) 模仿大自然的机构。

如图 1-14 所示，上面是思维导图，下面是我们的脑细胞结构图，二者的结构是不是很相似？是的，二者都是由一个中心节点，然后以 360° 向外发散的，所以我们的大脑是非常喜欢这样自然的呈现方式的。

(2) 充分调动左右脑机能。前面我们讲到大脑分为左右脑，而左右脑的机能是有分工的。思维导图图文并茂，所以可以同时调动左右脑机能为我们的学习和工作服务。图 1-15 所示为左右脑机能分工思维导图。

(3) 提高逻辑思维能力和总结概括能力。思维导图中很重要又很难的一项就是关键词的提取。因为我们要把整篇文章的重要的词语提炼出来，有时候甚至需要自己总结概括出关键词。而思维导图中的分支是有层级关系的，如美丽的家乡，关键词“家乡”“美丽”，我们要把名词“家乡”放在前面，把“美丽”



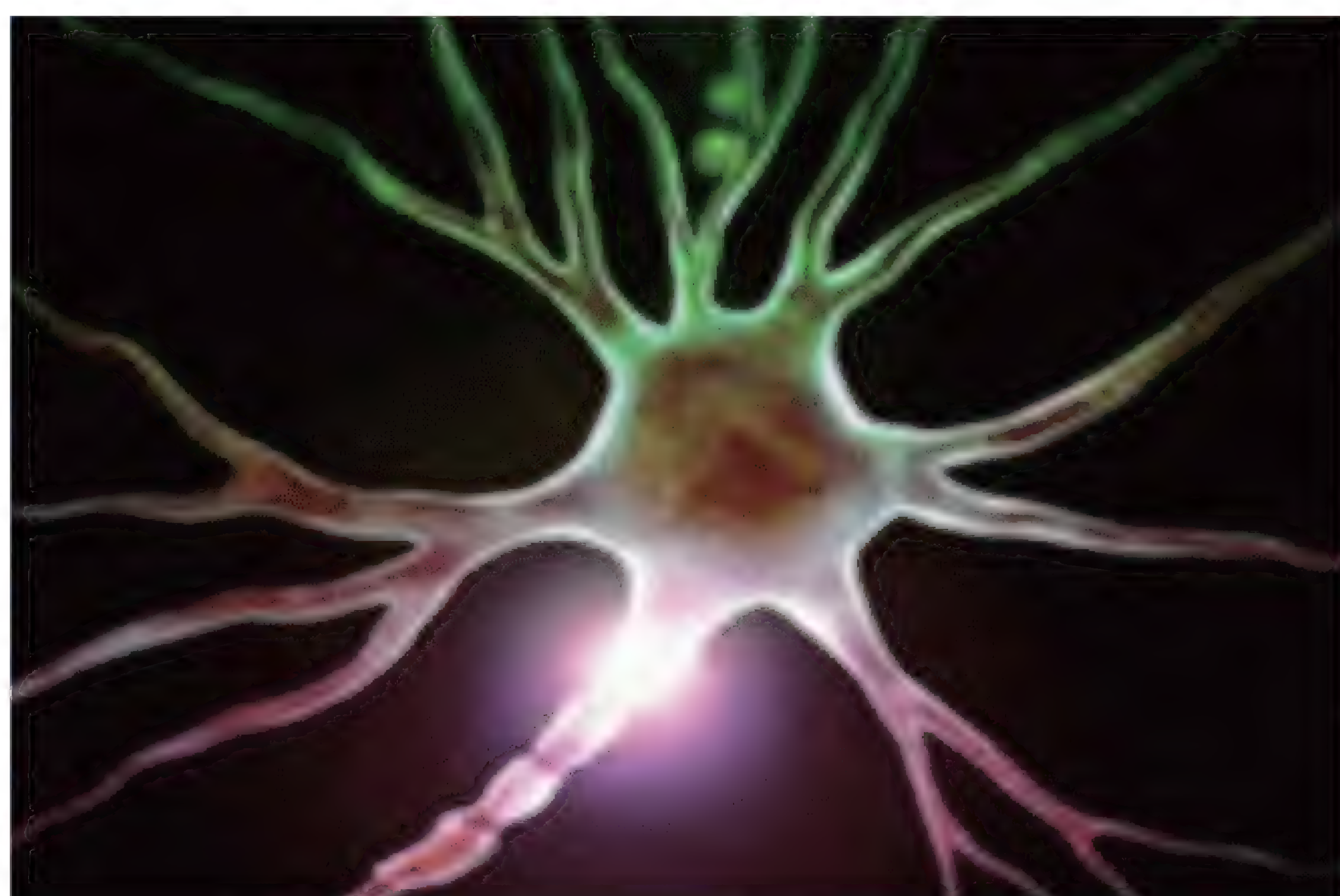


图 1-14　思维导图与脑细胞结构



图 1-15　左右脑机能分工思维导图

放在下一级分支。

(4) 培养孩子的想象力和创造力。思维导图中的发散性思维就是培养孩子的想象力，例如：由“快乐”这个词你想到了什么？孩子会说玩游戏、美食、旅游等；或者出示一幅图，你想到了哪个词。

通过联想训练，可以培养孩子的想象力。而思维导图的绘制没有规定一定要绘制成什么样，只要是自己思考的结果，能够帮助自己学习的图都是好图，所以它有很大的空间可以进行创作，这无疑就培养了孩子的创造力。

3. 思维导图与《日月潭》

看到前面的介绍和图片，很多读者也许会觉得绘制思维导图很难，其实只要掌握了绘制方法，绘制思维导图并没有想象中那么难。接下来，我将通过一个教学案例《日月潭》，具体来讲解思维导图在小学语文课堂中的应用。

小学低年级，大家都知道识字和词语的积累是重点，那思维导图和字词积累又有什么关系呢？《日月潭》这一课要求会写 9 个生字：名、胜、迹、央、丽、华、展、现、披。

如何让孩子把这些字记牢并能积累、组词呢？对于低年级的孩子来说，需要用多种方式来学习字词。这里介绍思维导图中的一种：树形思维导图。图 1-16 所示为生字组词的树形思维导图。



图 1-16　生字组词树形思维导图

《日月潭》这篇文章是作者吴状达的作品。丰富多彩的字词学习，是不是让您更加期待课文这部分的内容呢？

日 月 潭

日月潭是中国台湾最大的一个湖。它在中国台湾中部的山区。那里群山环绕，树木茂盛，周围有许多名胜古迹。

日月潭很深，湖水碧绿。湖中央有个美丽的小岛，叫光华岛。小岛把湖水分成两半，北边像圆圆的太阳，叫日潭；南边像弯弯的月亮，叫月潭。

清晨，湖面上飘着薄薄的雾。天边的晨星和山上的点点灯光，隐隐约约地倒映在湖水中。

中午，太阳高照，整个日月潭的美景和周围的建筑，都清晰地展现在眼前。要是下起蒙蒙细雨，日月潭好像披上轻纱，周围的景物一片朦胧，就像童话中的仙境。

日月潭风光秀丽，吸引了许许多多的中外游客。

思维导图的核心要素有中心图、分支线条、关键词、色彩与小图标。在课前，我们可以先在黑板上绘制好中心图，如图 1-17 所示。



图 1-17　绘制中心图

日月潭湖中央有个小岛叫光华岛，于是我就用小岛来表示《日月潭》这篇课文的中心图。看到图 1-17，肯定很多读者会有疑问，这幅图太复杂了，课间 10 分钟根本不够用，其实可以用简笔画来画小岛，当然这在备课的时候就要准备好。

《日月潭》这篇课文首先介绍了日月潭的地理位置和周围的优美风光，接着介绍了日月潭名称的来历，然后描绘了它在晨午时分、晴雨天气的不同情况，展示了日月潭的景色特点，表达了作者对日月潭的由衷赞美。

所以我把课文分为 3 部分，分别是地理位置、名字由来和景色特点。这在布置预习的作业时就可以让孩子先梳理出来，对于低年龄段的孩子，刚开始对错不是最重要的，最重要的是要培养孩子学会概括和归纳总结。

接下来就是绘制一级分支了。整幅导图我是分为 4 个分支的，关键词分别为：位置、

名字来由、景色和词语积累，这样一来，一级分支也就确定了，具体如图 1-18 所示。



图 1-18 绘制一级分支

因为词语积累是重点，所以在第四个分支我把词语积累加上去，目的一是让孩子意识到字词的重要性，二是让孩子加深对字词的印象。一级分支完成后，就可以进入课文，用下级分支来梳理课文内容，这也是建立记忆连接和构连新知的过程。

然后，我们可以根据课文内容对各分支内容进行完善，让思维导图的文字内容变得完整，具体如下。

(1) 位置：日月潭在“台湾”“中部”的“山区”，而且日月潭是台湾“最大”的“湖”，那里的环境是“群山环绕”“树木茂盛”，在其周围还有许多“名胜古迹”。

(2) 名字由来：在“湖”“中央”有个“光华岛”，它把湖水分成两半，“北边”像“圆圆”的“太阳”，“南边”像“弯弯”的“月亮”。

(3) 景色：

a. 清晨写到的景物有“湖面”的“雾”、“天边”的“晨星”、“山上”的“点点灯光”。

b. 中午，“晴天”我们可以“清晰”地看到“美景”和周围的“建筑”；而“雨天”展现在我们眼前的则是一面“轻纱”，日月潭周围一片“朦胧”，就像“仙境”一样。

(4) 词语积累：这部分内容是课后题的读一读和记一记的内容，而三级分支是二级分支的同类词语或者近义词。课文内容梳理完成后，和字词一样，让孩子按顺序齐读一遍，梳理自己的思路。

最后要做的就是在重难点处添加小图标。思维导图中的小图标应用，是帮助我们激发联想和形成记忆点，目的是帮助我们强化对内容的记忆。在这一环节，完全可以让孩子来完成，孩子的想象力远比我们想象中要丰富。

如本案例中，“位置”这个关键词用指南针来表示，因为有了指南针，你就能知道自

己在哪里；“名字由来”用泉水的源头来表示；“景色”用一幅风景图来表示；“词语积累”用塔来表示，因为积累词语就像聚沙成塔的过程。

在课堂中，老师还可以让孩子到黑板上来画出他想到的小图标，这不但增加了课堂的趣味性，还能活跃课堂，激发孩子的学习兴趣。小图标添加完成之后的思维导图如图 1-13 所示。

通过《日月潭》这篇课文进行案例分析，大家对思维导图与小学语文课堂应用是不是更加清晰了呢？这只是其中的一种应用，思维导图的应用非常广泛，还可以用于单元知识整合、作文思路梳理、知识点复习、课外阅读等。

喜欢思维导图的伙伴，可以通过案例中的方法进行头脑风暴，尝试用更有创意和更有趣的思维导图来呈现。

1.5 王振艳：一张思维导图看懂珠心算源远





姓名：王振艳

职业：珠心算教练师

学习思维导图，最有收获的一句话：

做知识的点灯人，让更多人了解到思维导图，找到更棒的学习方式——思维导图，让大脑工作记忆更高效。

个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；珠算、珠心算鉴定员；珠心算教练师；速算师。



绘制的导图作品：《思维导图之珠心算源远》

图 1-19 所示为一幅介绍珠心算源远的思维导图，在这幅思维导图中，通过珠算的产生发展、珠心算功能、意义以及珠心算与思维导图的联系 4 个部分，对珠心算源远进行呈现。

本幅思维导图最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。



图 1-19　思维导图之珠心算源远

1.5.1 我与思维导图的故事

我是一名从事珠心算教学的教练师，每天的工作内容便是与密密麻麻的数字打交道，如何让计算更高效准确、如何让大脑更高效工作，是我一直乐此不疲地去探索的课题。

因为工作原因，了解到了许多关于提高记忆、提高大脑工作效率的内容。珠心算创造了大脑在计算界的奇迹，是因为珠心算打破了传统的计算模式，通过右脑记忆珠像图来完成计算过程，实现了计算时左右脑同时活跃兴奋的状态，提高计算速度，增强计算能力，增加计算乐趣。

数字可以通过让大脑高效兴奋的方式来参与，那么文字呢？如果也能找到一种方法，让白纸上密密麻麻的文字鲜活生动起来，让大脑看到文字时更兴奋，那么我们阅读、记忆的有效性将大幅提升。

如何来实现呢？通过尹丽芳老师网课对思维导图的深度阅读，我了解到了这样的方法：我们在阅读时，不仅让帮助理解记忆的左脑工作，让负责图像记忆的右脑也参与进来，左右脑的同步活跃兴奋，将大幅度提高阅读记忆效率。这一工具便是思维导图。

我带着好奇、兴奋的心情，报名学习了丽芳老师的一系列思维导图课程，经过一段时间的学习，深深感觉到"纸上得来终觉浅"的无力感，于是今年我报名学习了丽芳老师线下思维导图课双证班的学习。

参加丽芳老师的亲授线下课程，我收获满满，以前在思维导图方面的困惑、问题，在

这个有爱、专业的大课堂都得到了解答，同时也加深并丰富了我对思维导图的理解，提高了思维导图的运用能力。

在思维导图界，虽然我只是一只小菜鸟，可是我已经深深被它吸引，通过一段时间的实践，在工作方面，我已经开始爱上思维导图。因为结缘丽芳老师，结缘思维导图，我开始告别杂乱无章的低效学习状态，慢慢开始体会到思维导图带给我的条理清晰、高效工作的状态。

我深深懂得“授人以鱼，不如授人以渔”，所以我希望通过我的分享，让更多的人找到高效学习、记忆的好方法。我相信，神奇的大脑蕴含着无限潜能，我更相信我们一起学习、成长，会探寻到无限可能。

1.5.2 珠心算源远的介绍

珠心算是我国劳动人民集体智慧的结晶，是我国传统文化的瑰宝。接下来，我将分 4 个部分去讲解思维导图之珠心算源远。

1. 珠算的产生与发展

珠算是我国劳动人民在长期的生产、生活实践中的发明创造，是中国人民集体智慧的结晶。中国珠算以算盘为工具，是一种历史悠久的传统计算方法。关于珠算的起源，珠算界普遍认同汉代说，其依据是“珠算”一词最早出现在汉代徐岳 (东汉末年) 所著《数术记遗》一书中。

此后珠算不断发展，明代是珠算发展的鼎盛时期，珠算一度成为我国数学发展的主流，16 世纪还传到日本、韩国等国家。中华人民共和国成立后，珠算获得了新生，专家、学者们对珠算进行了改革和完善，使珠算得到迅速发展，进入现代珠算阶段，并形成珠算式心算，简称“珠心算”。

2008 年珠算入选“国家级非物质文化遗产”。

2013 年中国珠算入选“世界人类非物质文化遗产”。

2. 珠心算的功能

珠心算，通俗地说就是“脑子里打算盘”，也就是把珠心算的运算模型、数码内化在大脑中，形成珠子图像，通过操作珠像而实现运算。珠心算的训练能够提高儿童的注意力、记忆力和思维能力。

时至今日，珠算不仅在促进计算技术、认知图式、教育心理、智力启蒙等方面发挥着作用，而且对文化创造的诸多领域如民俗、语言、文化、雕刻及建筑等也产生了深远的影响。

对于右脑的珠像图记忆这一点，珠心算跟思维导图让文字结合图形和颜色，唤醒右脑的形象记忆，可谓异曲同工。

3. 珠算的意义

珠算既是中国人文化认同的象征，也是一种实用工具。中国珠算在数学研究、运算实

践和智力培养方面发挥着重要作用。这种计算技术经世代传承，流传至今，具有多重文化功能，为世界提供了另一种数学知识体系。

4. 珠心算与思维导图

珠心算打破了常规计算模式，让数字、算理在大脑中变成图像，让呆板的计算形象、生动、鲜活起来。思维导图则是让白纸上密密麻麻的文字变成一幅幅条理清晰、形象生动、色彩鲜明的图画，让大脑更喜欢，让记忆更轻松。

一切遵循大脑生理特点、遵循记忆规律的好的学习方法，都值得我们去实践、去推广。掌握好的学习工具和学习方法，能让我们的学习更高效、更轻松。

1.5.3 绘制《思维导图之珠心算源远》

如何绘制思维导图来表达中心主题和主要内容？接下来就以图1-19为例，介绍绘制《思维导图之珠心算源远》的主要过程和思路。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅中心主题图时，我们需要先明确这个内容的主题是什么，例如思维导图名为《思维导图之珠心算源远》，所以我们需要先找到关键词“珠心算”，然后由关键词发散联想主题图形，可以是珠心算的形体，发散的珠心算的载体工具算盘，卡通形象，搜寻最贴近文题的图像进行绘制。

在使用颜色时，我们首先选择大面积使用色彩，这样让画面更突出，吸引眼球。在色彩数量方面，遵循大于3种颜色、小于7种颜色的规律，让画面鲜艳而不杂乱。

我们在绘制中心图案时，绘制的图一定是围绕中心主题的。本案例需要绘制的是关于珠心算的思维导图，所以我们选择算盘、算理、数字等元素组合成中心主题，具体如图1-20所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维内容时，我们需要先确定框架结构。一门课程或一篇文章，按照段落进行分组，可以清晰地提炼出结构知识，并由此细化主要内容，将框架、重要知识点串联起来，形成完整的知识体系。

比如，本案例中围绕《思维导图之珠心算源远》主要包括珠算产生发展、珠心算功能、意义、珠心算与思维导图的联系4个方面的内容，所以我们由此延伸出4个一级分支进行绘制即可，具体如图1-21所示。

3. 绘制二级及下级分支

思维导图以关键词提取为主，帮助记忆、发散、联想，每个知识点都是提炼、发散、联想的过程，它们既可以是文章告诉我们的知识点，又可以是我们联想、串联自己知识库中的知识点，还可以是我们发散、联想的新知识点。

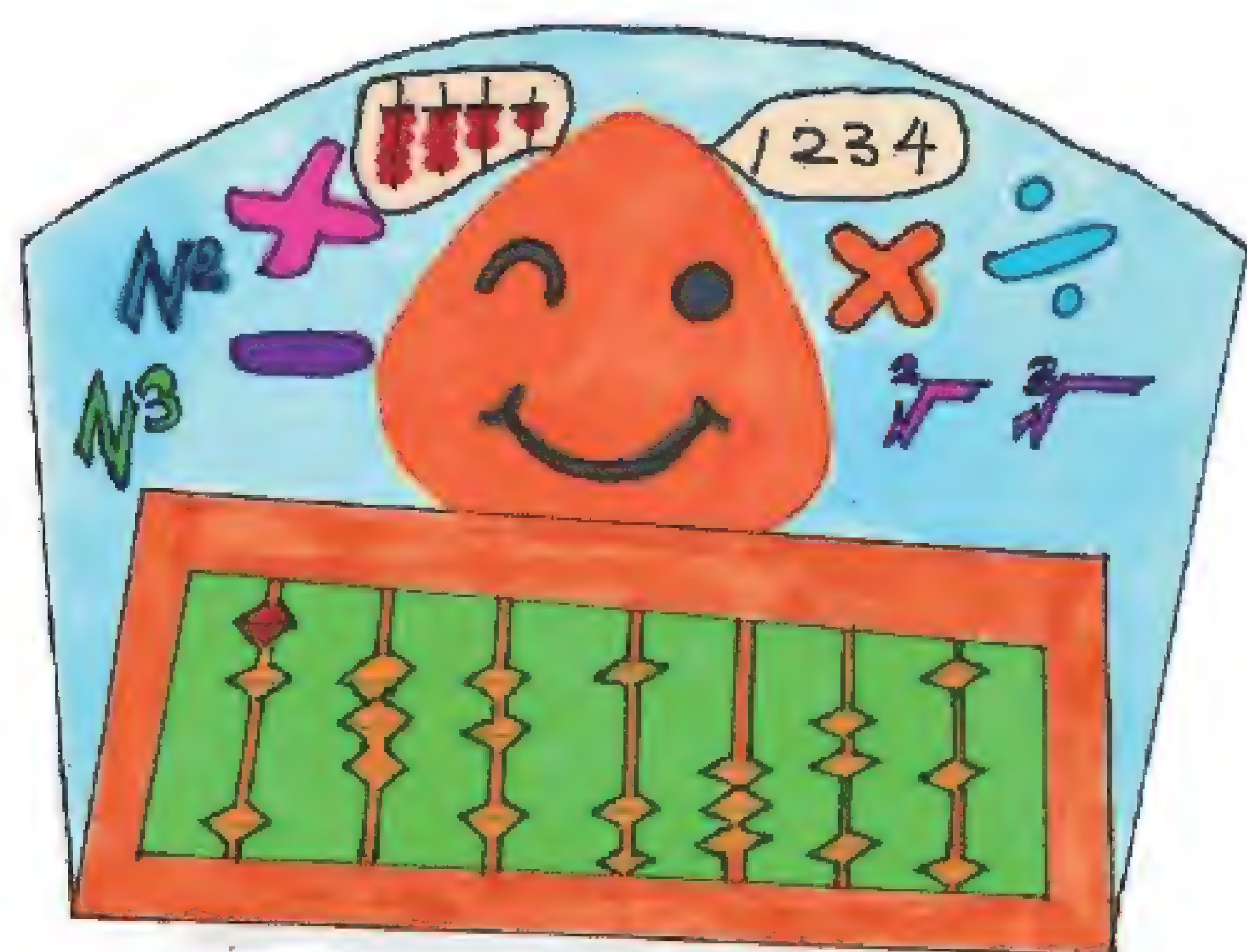


图 1-20　绘制中心图



图 1-21　绘制一级分支

绘制过程，既是总结归纳旧知识的过程，又是发散联想衍生新知识的过程。在绘制二级及下级分支时，主要注重关键词的提取和线条的控制，具体如图 1-22 所示。

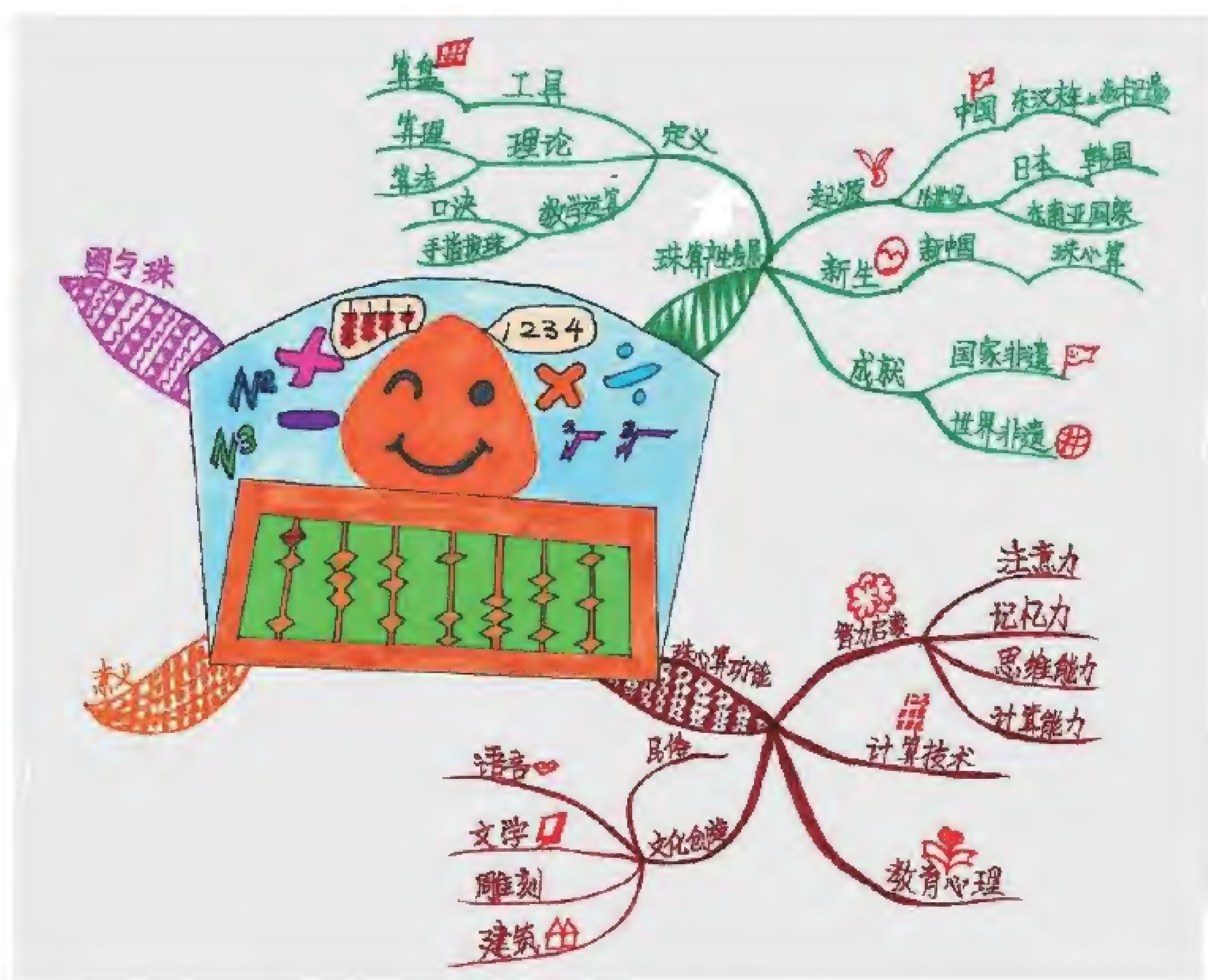


图 1-22　绘制二级分支及下级分支

4. 绘制小图标

思维导图中小图标的应用，是帮助我们记忆、提高注意力的方法。图形、颜色总会比文字更能吸引我们的眼睛和大脑。例如，图 1-19 中对每一个一级分支标题绘制如下。

(1) 珠算的产生和发展。这句话让我联想到一个向上的箭头，从开始到顶部，代表了事物的产生和发展。

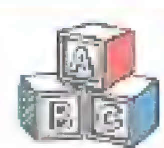
(2) 珠心算的功能。我是以算盘图形来代表珠心算功能的，所以在工具中间画了算盘。

(3) 珠心算的意义。意义谐音“疑”，以一个大大的问号表示。

(4) 珠心算与思维导图。用大脑图像表示思维导图，用算盘图形表示珠心算，二者合二为一，表示二者相互联系。

小伙伴们，思维导图分析结束后，你可以尝试你的思维导图绘制之旅了。

1.6 陈天瑜：这样记数学口诀印象会更深刻





姓名：陈天瑜

职业：小学数学教师

学习思维导图，最有收获的一句话：

鲜花在前面，我永远在路上，秉持初心，勇往直前，在思维导图数学学科应用这条路上走得更远。



个人自我介绍

小学数学教师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；国家二级心理咨询师；开发了“巧用思维导图学数学”系列课程。



绘制的导图作品：《一句口诀的魅力》

图 1-23 所示为一幅《一句口诀的魅力》的思维导图，在这幅思维导图中，通过说一说、写一写、画一画、讲故事以及拓展 5 个部分，对一句口诀的魅力分别呈现。



本幅作品最大的特色是：

作品与小学数学学习紧密相连，整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。



图 1-23 思维导图与一句口诀的魅力

1.6.1 我与思维导图的故事

初识：与思维导图的初次相识源于我那班已经毕业的学生，在教学过程中感觉到孩子越大能够主动思考的就越少，这是什么原因呢？

其实，数学的思考是以学过的旧知识为生长点的，很多孩子在学习的过程中出现了知识断层，也就是说这个生长点已是枯死状态，反复思考不出来那就等其他同学想出来好了，长此以往，孩子就会越来越被动。

为了解决这种状况，我翻阅书籍、百度搜索，突然有一天看到一份数学单元整理的思维导图，眼前一亮，这不就是我一直在寻找的工具吗？于是迫不及待地从当当网上买了一本思维导图的入门书开始学习，并运用到我的教学当中。

现学现卖的结果就是没有经过名师指点，孩子们绘出的思维导图五花八门，不过不要紧，这是思维的工具嘛！半年的时间虽然绘制的思维导图还是四不像的状态，但是孩子们的学习兴趣明显增强了，知识更系统化了。

结缘：看到学生的进步我惊喜不已，决定趁着假期的时间深入地学习思维导图，在网上搜索的时候看到有尹丽芳老师的线上课程，既不耽误手头的工作，也能安心学习，这正是我想要的学习方式。

2016 年 7 月，已近不惑之年的我开始了思维导图系统化的学习征程。零基础的我为了尽快学会思维导图，又连续报了黑白装饰画、深度慢阅读、手账、视觉笔记等课程，有时候作业都要写到深夜一两点钟，真的是辛苦并快乐着，每当看到自己的作品被老师点评、在朋友圈被朋友们点赞，就有一种幸福感爆棚的感觉。

成长：刻意练习使我的绘制技巧越来越得心应手，能不能更多地尝试运用在我的教学中呢？就我自己来说：备课时可以用思维导图来写教学计划、教学设计、卷面分析，上课时用思维导图板书等。

自身应用达到一定阶段后，我开始不满足现状了，正好新接二年级，我决定小试牛刀，在课堂上教孩子们绘制数学单元整理的思维导图、一题多解解题思路的思维导图、易错点分析的思维导图等，看着孩子们稚嫩的作品我充满了成就感。

为了使更多的孩子受益，我创立公众号“鱼知私塾”。截至目前，我绘制思维导图作品 700 多幅，学习思维导图的一路上可以说收获颇丰！

提升：从一开始带目的学习到现在自觉运用，我不可救药地喜欢上了思维导图。在教学运用中逐渐形成了自己的教学体系，并设计了《巧用思维导图学数学》课程，帮助更多的小朋友在数学学习上应用思维导图提高效率。慢慢地加入了分享的行列，先后在全区、兄弟学校的教师培训中推广思维导图，让更多的伙伴投入思维导图的学习和应用中。

从爱好者到分享者再到培训者，这一路的成长都跟丽芳老师的陪伴分不开，可以说和思维导图的相遇让我成就了全新的自己，感恩与丽芳老师的相遇，感恩学习思维导图路途上的每一个伙伴。鲜花在前面，我永远在路上，接下来我会秉持初心，勇往直前，在思维导图数学学科应用这条路上走得更远。

1.6.2 乘法口诀

乘法口诀从 3000 多年前一直沿用至今，是数学学习的基础，从生活到学习甚至到高等数学都离不开乘法口诀，背熟乘法口诀表是小学阶段计算的基本功，更是每个孩子必备的技能。

1. 乘法口诀表历史

乘法口诀表是我国宝贵的文化遗产，存在了至少 3000 年。早在春秋、战国时期，九九乘法口诀表就开始流行了。从《荀子》《管子》《淮南子》等书中都能找到乘法口诀的雏形。后来乘法口诀表东传入高丽、日本，经丝绸之路西传入印度、波斯，继而流行全世界，这是古代中国对世界文化的一大贡献。

在文学作品当中有乘法口诀，比如，《西游记》中唐僧要经过九九八十一难才能功德圆满，孙悟空会八九七十二般变化。在我国的民俗中有乘法口诀，比如，表示节气的《九九歌》，即便是现在人们一般把那些有心计、会算计的人形容为心里有“小九九”呢！

2. 学习乘法口诀

乘法口诀这部分内容人教版安排在小学二年级上册，每当教学这部分内容的时候，总有孩子特别得意地告诉我："老师，乘法口诀我早就会了。"看那自豪的表情也许是想告诉我，假期的时候也会主动学习吧！

不知道大家还能不能记起《三五太难了》的视频，视频中的小女孩让我们觉得既可爱又可怜，这就是机械记忆的产物吧！

我想告诉大家乘法口诀的学习不是背背口诀那么简单，背只是表象，我们要研究口诀的来龙去脉，知道每一句口诀的来历、是什么意思，还要能够运用口诀去解决生活中的问题，所以我们要让孩子们经历"编制口诀——记忆口诀——运用口诀"的过程，才能让孩子们真正掌握乘法口诀。

3. 一句口诀的魅力

如果你是一个二年级的小朋友，刚学完乘法口诀，是不是有过这样的经历：口诀背得都滚瓜烂熟，但是用的时候却要搜肠刮肚，有时还要从"一一得一"背起，才能正确回忆出来。那是你没有学习思维导图，今天就跟我一起看看一句口诀到底有什么魅力。咱们就以"四五二十"为例来展开说明。

(1) 从乘法意义的角度来说，可以表示几个几相加，如"四五二十"表示 4 个 5 相加或者 5 个 4 相加。4 个 5 相加可以列加法算式为 5+5+5+5；5 个 4 相加可以列加法算式为 4+4+4+4+4；它们都可以列成乘法算式：4 × 5 或 5 × 4。你看，在学习乘法口诀的同时我们还能让孩子们感受到更加简便。

(2) 我们还可以用图示的方式表示 4 个 5 或者 5 个 4。4 个圆为一份，这样的 5 份就是 5 个 4；5 个圆为一份，这样的 4 份就是 4 个 5。当然用一幅图也可以表示两种意义，横着看每行 5 个，有这样的 4 行，是 4 个 5；竖着看每列 4 个，有这样的 5 列，是 5 个 4。

(3) 乘法口诀还可以帮我们解决生活中的问题，比如孩子们会去商店买文具，我们就可以让孩子们借助这个生活情境来编题：一本笔记本 5 元钱，我要买这样的 4 本多少钱？一支黑色水笔 4 元钱，买这样的 5 支多少钱？再如，孩子们在学校里会分组、排队，我们也可以让孩子们来编题，一个小组 5 个人，4 组多少人？

(4) 当然我们还可以进行一些拓展练习，比如 3 × 5+5，因为 3 个 5 加 1 个 5 合起来是 4 个 5。所以，也可以用"四五二十"这句乘法口诀得出得数，这可是乘法分配律的雏形呢。

如果你不是二年级的小朋友，是不是还能联想到更多和乘法口诀有关的知识点呢？期待你与众不同的见解哦！

1.6.3 绘制《一句口诀的魅力》

看到图 1-23 之后，小朋友们有没有想实践一下的冲动呢？跟我一起来吧！思维导图看起来高深莫测，其实只要学会了方法，你就会发现，思维导图的绘制远没有想象的那么复杂。

接下来，介绍本人绘制作品《一句口诀的魅力》的主要过程。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图中心图时，我们需要先明确内容的主题。本案例主题为《一句口诀的魅力》，所以，我们需要先找到关键词“学习口诀”，然后由关键词发散联想关联主题图形。这个主题图片可以是老师正在课堂上讲乘法口诀，也可以是小朋友正在学习乘法口诀，发散“学习”相关的卡通图像。

我们在绘制中心主题图时要特别注意一点，那就是绘制的图应该是围绕中心主题的。本例需要绘制的是学习一句口诀的魅力的思维导图，所以，我们可以绘制老师正在讲课和一块黑板上板书口诀“四五二十”合成中心主题图，具体如图 1-24 所示。



图 1-24 绘制中心主题图

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定结构框架。我们在学习乘法口诀时学习了哪些知识？乘法口诀可以用来解决哪些问题？我们就可以按照知识点进行梳理，提炼出主要的知识点，并由此结构延伸出其他小知识点，再将所有的知识点串联起来，形成完整的逻辑结构。

比如，本案例中围绕学习一句口诀的魅力主要包括说一说、写一写、画一画、讲故事、拓展 5 个方面的内容，所以我们只需将此作为思维导图的一级分支进行绘制即可，具体如图 1-25 所示。



图 1-25 绘制一级分支

3. 绘制二级或下级分支

绘制学科思维导图时，关键词非常重要，是我们记忆的节点，可以让我们产生联想、发散，更是新知识的生长点，能帮我们梳理知识点。

当这些关键词在孩子的头脑中连成网呈现知识的全景图，就能形成独有的数据库，更加系统化，提取起来事半功倍。图 1-26 所示为绘制的 5 个分支的各级分支图。

第一个分支“说一说”，可以说出乘法口诀的意义和乘法算式的读法；第二个分支“写一写”，根据乘法口诀可以写出两个加法算式和两个乘法算式，在实际运用中建议两个分支一起写；第三个分支“画一画”，用画图的方法表示出乘法口诀的意义；第四个分支“讲

故事”，根据乘法口诀编题的时候要注意符合生活常识；第五个分支“拓展”，这部分知识点体现在习题中，比如，3 × 5+5 表示 3 个 5 加 1 个 5，合起来就是 4 个 5，如果能处理好，对孩子们学习四年级的乘法分配律特别有帮助。

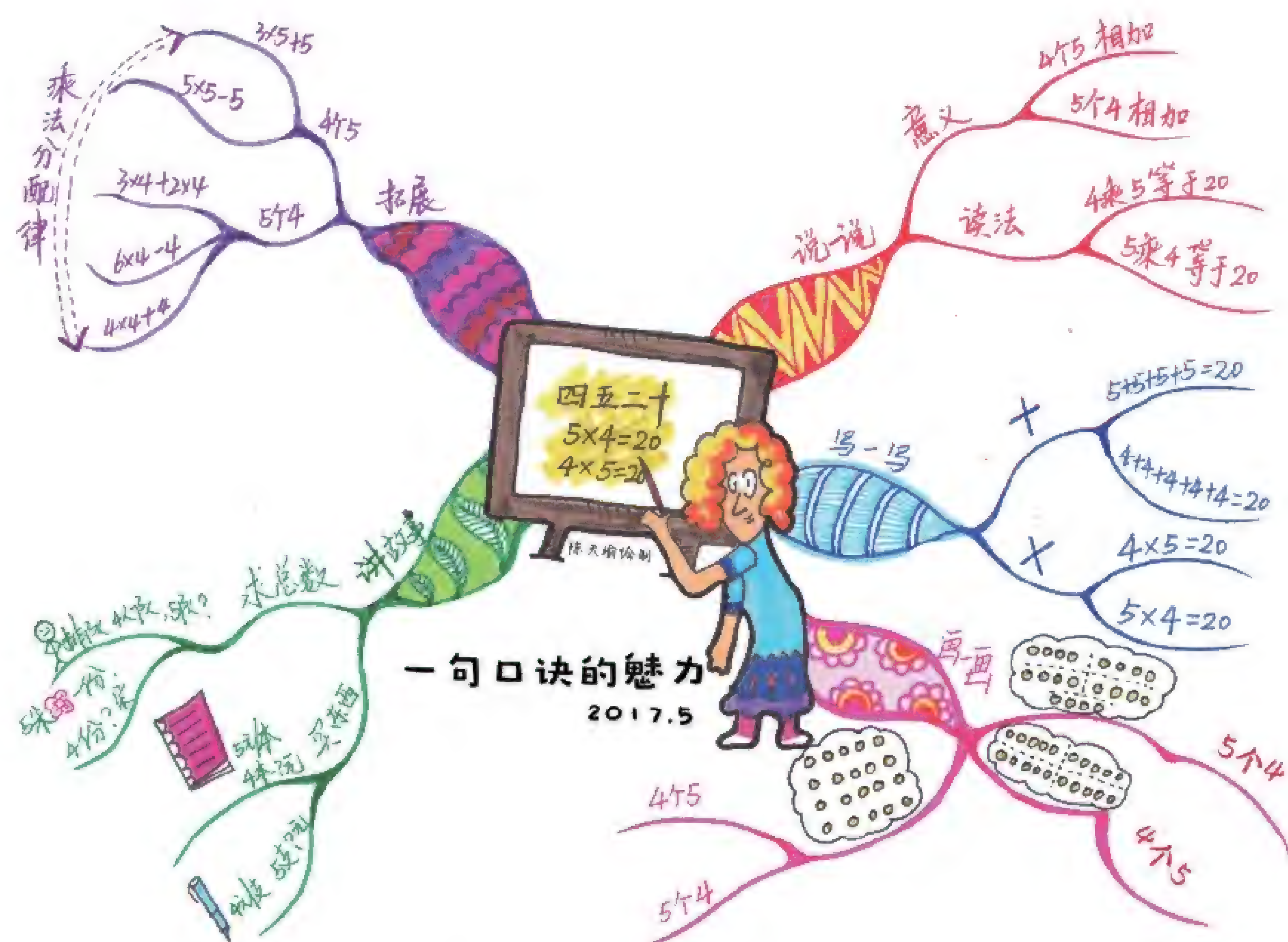


图 1-26 绘制各级分支图

4. 绘制小图标

因为色彩和图像会影响大脑的认知和分析能力，所以，思维导图中的小图标和关键词同样重要，这样就能够充分运用左右脑机能帮助我们加深记忆、增进理解，还能够使我们的思维导图个性化，贴上属于自己的标签。

例如：《一句口诀的魅力》的一级结构分支，它们是这篇思维导图的核心内容，也是整个内容的肌理，所以为了能够加深记忆就可以绘制一些个性化的小图标。图 1-27 所示为绘制小图标的相关界面，各图标的含义具体如下。

(1) 说一说：我采用了一个小朋友举着扩音器喊话的图案，意为我们要大声地说出意义、读出算式。

(2) 写一写：我采用小朋友拿着毛笔正在写字的图案，当然关于“写一写”你也可以出现不同的小图标，比如铅笔、写满笔记的本子都可以。

(3) 画一画：画画离不开色彩，离不开调色板，所以我画了一个调色板。

(4) 讲故事：孩子们讲出来的故事就像一个个美妙的音符飘荡在我的耳边，所以我采用了几个跳跃的音符。

(5) 拓展：拓展的目的就是让孩子们的知识面变宽，所以，我画了一条宽宽的马路。

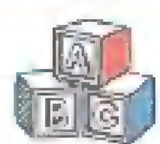
小朋友们，经过我的分析你知道一句口诀有什么魅力了吗？选择一句口诀绘制属于你

的思维导图吧！



图 1-27　绘制小图标

1.7 高瑜骏：思维导图遇上初中道德与法治





姓名：高瑜骏

职业：初中道德与法治教师；心理教师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图，让我们将书读薄，变知识成体系。

个人自我介绍

初中“道德与法治”课程教师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；国家二级心理咨询师。

绘制的导图作品：《中学序曲》

图 1-28 所示为一幅“道德与法治”七年级上册第一课《中学时代》第一框“中学序曲”

内容构架的思维导图，可以清楚地看到该思维导图主要是从新的起点和成长礼物两个部分对“中学序曲”进行解读的。

图 1-28 “中学序曲”内容构架思维导图

本幅作品最大的特色是：

连线线条自然，图标精致、形象，整幅思维导图美观且大气。

1.7.1 初中道德与法治学习目标及现状分析

思维导图助力初中道德与法治学习。看到这个题目你脑海中浮现出来的信息是怎样的？你或许会想：思维导图的助力，到底是从教师的角度出发，体现在课堂教学方面呢，还是从学生的角度出发，体现在帮助学生提高学习效能方面？

接下来，我们就从学生的角度出发，阐述如何运用思维导图，协助学生进行初中道德与法治课的课堂学习、课后复习及解题。毕竟，网络上太多的文章是关于协助教师方面的，而站在学生角度的却寥寥无几。首先，我们来谈一谈初中道德与法治课的学习目标及学习现状。

1. 初中道德与法治的学习目标

初中道德与法治以培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义合格公民为中心，

遵循生活逻辑与知识逻辑相结合的原则，围绕初中学生在不断扩展的生活中需要处理的我与自我、我与他人和集体、我与国家和社会的关系，有机整合道德、心理健康、法律、国情等方面的内容，提炼生活主题，统筹安排教学内容。

自学生升入初中后，从初一到初三都将对道德与法治这门课进行学习。以人教版教材为例，学习内容七年级主要以学校生活为主，八年级以社会公共生活为主，九年级以国家政治生活为主。

2. 初中道德与法治的学习现状分析

在道德与法治学科的学习中，通常存在以下问题。首先，道德与法治不像语文、数学、英语一样是主要考试科目，在中考中占分比重不大。部分教学内容生僻乏味，各种概念、规律既抽象又难以理解，一些同学往往学习兴趣不高，也不愿意在学习上下功夫。其次，道德与法治的复习主要以背诵为主，部分知识点枯燥晦涩，增加了记忆的难度。最后，在解题过程中，如果没有厘清不同主题的知识模块，就会造成错综复杂、盘根交错的混乱思维，导致解题思路不清，答题效果不佳。

那么，如何有效地解决以上问题呢？思维导图将助你一臂之力！

1.7.2 思维导图在初中道德与法治中的运用

思维导图在初中道德与法治中的运用是比较广泛的，无论是在课堂学习中，还是在课堂复习中，抑或是在问题解答中，都可以用到思维导图。下面我们就来分别看看思维导图在各学习阶段中的运用。

1. 应用在课堂学习中

以人教版“道德与法治”七年级上册第一课《中学时代》第一框“中学序曲”为例，介绍思维导图在课堂学习中的应用。“中学序曲”一框共安排了两目内容：一是新的起点；二是成长礼物。

其中“新的起点”这一目共表达了3层意思：① 中学生身份的确立；② 新生活带来了新变化；③ 中学时代具有独特的价值和意义。“成长礼物”这一目也表达了3层意思：① 中学生活是生命馈赠给我们的成长礼物；② 中学生活为我们提供了发展自我的多种机会；③ 面对中学生活的各种可能和挑战，要珍惜中学生活，不断成长。

在明确了课程的体系结构之后，我们就可以着手利用思维导图绘制本课的课堂笔记了。

第1步，在一张横向的纸的中心位置绘制中心图案。中心图案体现的是整幅思维导图的中心思想。图案可以用简单的云纹绘制，如图1-29所示。也可以绘制成你所理解的与中心思想相关的图画，如图1-30所示。就本课而言，中心图案应该聚焦于开始走进中学时代。

第2步，绘制一级分支。本课涉及新的起点和成长礼物两目内容，所以我们只需将此作为思维导图的一级分支进行绘制即可，如图1-31所示。



图 1-29　绘制中心主题图（云纹）



图 1-30　绘制中心主题图（相关图画）



图 1-31　绘制一级分支

第 3 步，绘制二级分支及下级分支。在本课中，二级分支主要涉及“新的起点”和“成长礼物”之下的 3 个知识层面，如图 1-32 所示。而下级分支则需要拓展出自身对这个知识点的理解，如图 1-33 所示。这个理解可以充分体现我们独立思考和发散性思考的能力。

例如：“新的起点”中的第二层“新生活带来了新变化”，我们可以将这个新变化分为心理变化和现实变化。心理变化表现在课本第三页探究与分享中“你对中学生活的初步感受”这个内容。现实变化则表现在课本第三页最下面的一段文字内容中：“中学生活把我们带进一个别样的天地：富有挑战的课程、新奇的实验器材、丰富多彩的社团、新校园、新老师、新同学……”

第 4 步，绘制小图标。图像的应用比文字更能夺人眼球，并且有利于我们提高注意力，增强记忆力。我们需要在一级分支和重难点关键词上绘制小图标。



图 1-32　绘制二级分支



图 1-33　绘制下级分支

将思维导图应用到课堂学习中，有利于我们运用线条层级关系，搭建本课多个知识点之间的关联，促进我们快速整合课程知识体系，提示知识重点；也有利于提高课堂效率，在迅速理解并记录课堂笔记的基础上，引发思考。

2. 应用在课后复习中

复习是巩固知识的重要环节，应用思维导图可以助力课后复习，主要体现在两个方面。

(1) 充分利用思维导图的一页纸原理。

初中道德与法治课内容很多，从表面上看分散、复杂，但其内部却是紧密联系的知识网。

利用思维导图，我们可以将全书的整体知识结构画在一张纸上，并呈现其内在关联，使全部知识点条理化、系统化。绘制的步骤和课堂学习中思维导图的绘制是一样的，只不过是将一框知识扩大到了全书知识。

(2) 利用思维导图中呈现出来的层级关系和知识关键词展开记忆。

以人教版《道德与法治》七年级下册第三课《青春的证明》第二框《青春有格》为例，青春有格：格是规格、方式，因此青春是需要规范和引导的，而“行己有耻”是青春的底线；格又是格调，因此要在飞扬的青春里见证最好的自己，而“止于至善”是青春的追求。根据课程内容，我们将课堂笔记整理为图 1-34 所示的内容。

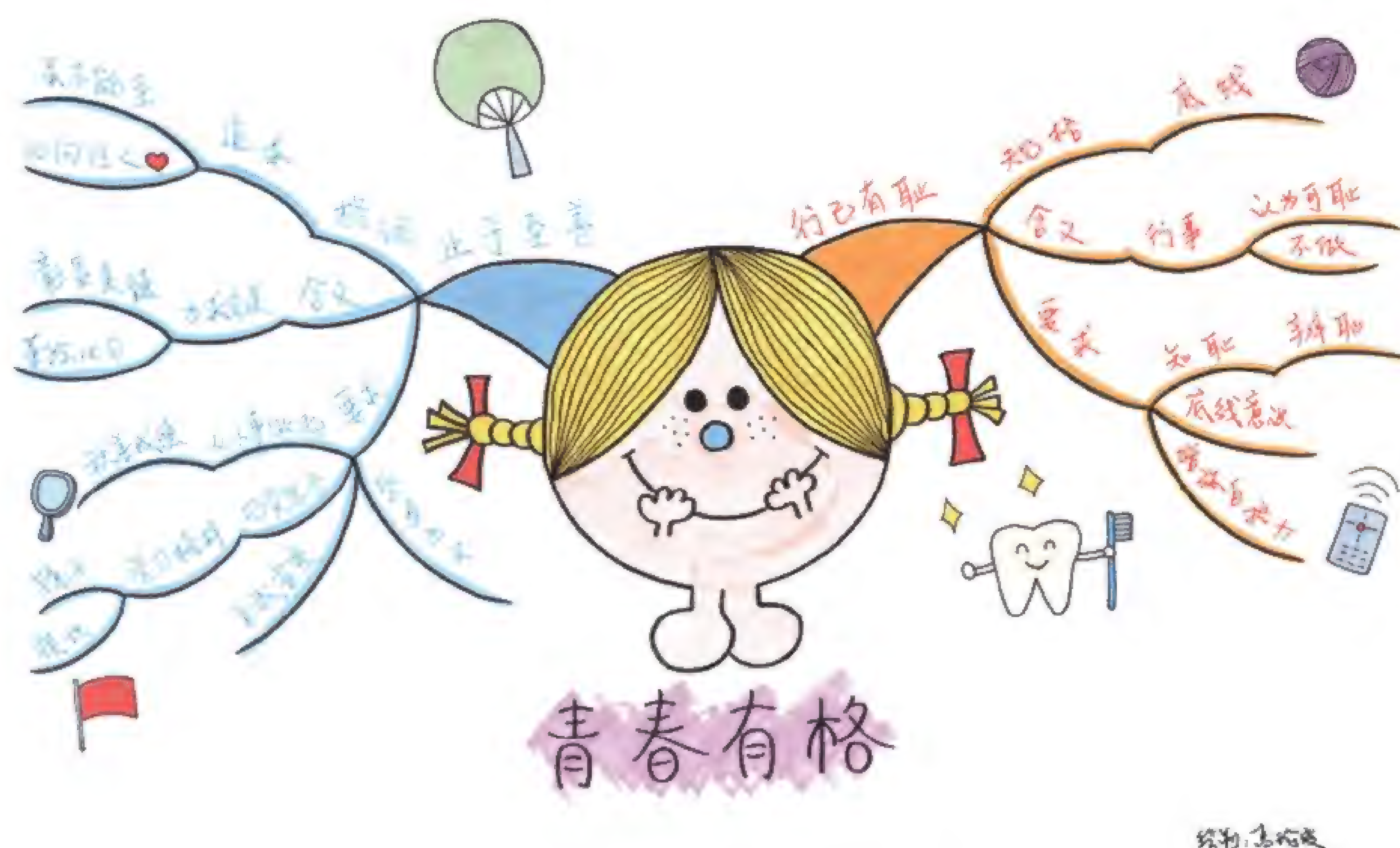


图 1-34　青春有格思维导图

我们结合“罗马房间法”，教同学们如何记忆“行己有耻”和“止于至善”中“要求”部分的知识点。我们可以将你所熟悉的地点进行编号，具体如下。

(1) 从你家里找出房间，例如，客厅、卧室、餐厅、厨房等。有几个记忆项，我们就需要有几个房间。例如，现在我们要记忆“行己有耻”和“止于至善”的“要求”，那么就需要两个房间，这里我们以客厅和卧室为地点。

(2) 将房间中的物品按顺序进行编号，并记忆下来。记忆项下有几个知识点，我们就编几个号。例如：“行己有耻”的要求包括知耻辨耻、底线意识、增强自控力 3 个方面，我们就按照顺序将客厅中的“沙发”编为 1 号，“茶几”编为 2 号，“电视机”编为 3 号，然后闭目回忆并记忆上面的地点和物品。

(3) 将要记忆的内容依次放在每个地点的物品上，展开生动有趣、荒诞夸张的联想。例如：客厅中第一个物品是沙发，第一个记忆内容是知耻辨耻。请想象，沙发上放着一个水果，这个水果的外壳有很多小齿，你想知道这是一个什么水果，然后你拿起来仔细分辨，原来这是一个榴梿。

你的感觉怎么样？将思维导图应用到道德与法治的复习过程中，先抽取出其中的关键词，然后结合“罗马房间法”记忆，不仅解决了平时复习过程中机械记忆、容易遗忘的问题，而且大大提升了我们的复习效率和学习兴趣。

3. 应用在问题解答中

解题时，很多同学会遇到这样的情况：一是头脑混乱，理不清头绪；二是不知如何下笔，组织学科化的语言。其实，思维导图对解题同样有帮助。

一方面，提出考点关键词，进行回忆。先是借助思维导图完整可视化的知识网络体系找出知识的源头；接着利用房间按照顺序抽取出放置在物品上的各种关键词，然后丰富对关键词的解释。

另一方面， 利用考点关键词，进行发散，补充对考点的理解。运用思维导图解题，不仅有助于我们排除题目干扰，直观呈现考点，而且有助于我们准确、快速地指准答题方向，有效地提高答题质量。

总之，思维导图的本质在于发掘大脑潜力，辅助使用者有效思考和学习，我们要创造性地使用好智力的“终极思维工具”，助推初中道德与法治学习效能。

1.8 贺姝琴：帮你打倒作文这个“大 BOSS”





姓名：贺姝琴

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图是一个学习的工具，适合解决在生活、工作、学习中的难题，是自我成长及教育助人的一个非常适用的工具。



个人自我介绍

久亚教育信息咨询有限公司讲师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；北京艾特森锐行企业管理咨询有限公司签约讲师。



绘制的导图作品：《思维导图帮你打倒作文大 BOSS》

图 1-35 所示为一幅与考场作文应用相关的思维导图，在这幅思维导图中，分别通过时间安排、审题、框架、内容、细节及修改 6 个部分，对考场作文的应用呈现。



图 1-35　思维导图帮你打倒作文大 BOSS

本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，学生、老师均适用，内容条理清晰，知识结构完整。

1.8.1 我与思维导图的故事

朝九晚五的工作、柴米油盐的生活，一直都这么平凡安逸，这种生活在孩子要上一年级的时候被打破了。我开始焦虑了，到了拼妈的时候，网络上、生活中都是陪娃写作业到深夜的妈，真心觉得妈和娃都不容易。

希望孩子有个快乐的童年，希望他的各项成绩都优秀，还希望有更亲密的亲子关系，这么多的愿望和现实纠缠在一起，有种窒息的感觉，太希望有个快乐的学习方法可以减轻我和孩子的压力。2016 年年初，我偶然了解到思维导图可以帮助孩子学习，多方打听下找到了专业的尹丽芳老师。

2016 年 4 月，开始了我的思维导图之旅，前后在 V 课会的平台学习了思维导图初级班、思维导图进阶班、深度慢阅读、绘画初级班、手账班、黑白画等课程。

丰富的课程滋养着我，我们一起学习的伙伴相互鼓励、相互陪伴，指导老师也及时给

予指导，让我感到特别温暖，让我第一次感觉到学习是如此愉快的事情，慢慢地我发现自己的生活发生了改变。

每一天变得忙碌起来，一有时间就抱着书本，还自嘲如果上学时有这么用功，一定能考上清华北大。这时候，帮助孩子的学习理由明显牵强了，是我，是自己，是多么需要学习和成长啊！在绘制思维导图中我开始思考人生、思考教育，开始认可自己、肯定自己。

学习时也有辛苦，因为从来没有这么用功过，当每一次感觉到了极限、感觉辛苦的时候，抬头一看，比你更优秀的人比你更努力，你的极限也只是别人的起点，内心希望和这些优秀的人在一起，所以，我咬着牙坚持下来。

在学习过程中，我渐渐地喜欢上了这个团队，开始协助老师管理社群，帮助伙伴们解答疑题，分享我的所学，经过严格的考核，进入了丽芳老师的培训团队，现在成了V课会的思维导图讲师，推出的“思维导图记忆古诗词”“思维导图学习二十四节气”系列课程，也受到了大家的喜爱，目前“思维导图背诵文言文”和“思维导图学写作”的课程也在筹备中。

我还成为北京艾特森锐行企业管理咨询有限公司等多家公司签约讲师，同时拥有自己的工作室，这是我从来不曾想过的。做自己喜欢的工作是多么幸福，很开心、很充实。感谢丽芳老师，感谢团队中的伙伴们，让我们一起做知识的点灯人！

1.8.2 知己知彼，百战不殆

如果说考试是一场游戏，那只有遵守游戏规则才有可能成为最后的赢家。在语文的游戏中一路打怪升级、过关斩将，闯到了最后，遇到了作文大BOSS。这时我们一定要赢，还要赢得漂亮，让裁判和观众(阅卷老师和同学们)为我们叫好。

作文在语文试卷中占很高的分值，高考150分的试卷会占到60分，占了试卷分值的40%。现在有一个说法叫“得语文者得天下，得作文者得语文”，语文是学霸拉分的利器，所以，作文写得好一些就会取得一个高分或理想分。在考场有限的作文时间里，我们需要注意哪些方面?

阅卷老师是考场作文的唯一读者，这一点很重要。因为阅卷任务紧、数量大，每篇作文平均阅读2 ~ 3分钟，好的作文会看得仔细一些，从头到尾读一遍；更好的作文可能会重复读；差的作文就看得粗略些，读一半甚至三分之一就打分了。

在阅卷之前，阅卷老师们会经过严格的培训和试评，老师们打分是非常谨慎的。我们也会得到相对公允的分数，阅卷老师愿意看到这样的作文：①书写工整清晰、标点正确；②结构合理、清晰；③层次分明、中心突出；④作文有意思，有自己的生活体验；⑤结尾有变化。

从小我们就开始写作的训练了，从看图说话、看图写话开始，在不同的阶段也有不同的写作要求。小学低段训练看图写话需要掌握的重点，首先要观察，观察六要素，分别是时间、地点、人物及事件的起因、经过和结果；其次是细节，仔细观察和描写物品、环境和表情

等细节部分；再次就是在要表达的话语和动作中增加想象，使句子加长；最后就是加上形容词使句子更优美。

1.8.3 思维导图帮你打倒作文“大 BOSS”

在平时写作文时，我们可以查阅相关资料或者请教专业的人士，在考场中就要靠自己平时的积累了，日常阅读和写作不能少，在考场上要做到有条不紊。下面我从 6 个方面来分享在考场作文中要具备的 6 项神器。

1. 时间安排

作文时间安排要科学合理，考试时间为 2 小时的话，要留出 1 小时用于作文，首先用 5 分钟左右进行审题构思；其次用 5 分钟左右用思维导图编列一个简洁实用的写作提纲，搭好全文的框架结构；再用 5 分钟左右拟好文章的开头和正文的第一部分，接下来的 40 分钟左右一气呵成地完成写作；最后的 5 分钟左右修改和润色全文，这样就完成作文了。

下笔之前虽然花了 15 分钟左右的时间，但对写作来说是极有好处的。俗话说得好：“磨刀不误砍柴工。”下笔前的准备工作可以保证写作不走或少走弯路，避免偏离题目和推倒重写的情况。在写作过程中始终保持主动地位，可以比较顺利、稳妥地完成写作任务，具体如图 1-36 所示。



图 1-36 绘制“时间安排”分支

2. 审题

审题考验我们的观察力，要审清题目，是命题作文，还是半命题作文？是材料作文，还是话题作文？如果是半命题作文的话，也要分析是填空题，还是有几个词语供我们选择。

在材料作文中需要我们自拟题目，而话题作文是我们自己通过导语、提示做一个主题，话题作文的题目可不是我们做写作的题目噢！在这里一定要认真仔细地阅读导语，它能给我们带来更多的启示。

关于立意方面，作文要以讴歌生活中的真善美、宣扬社会公认的道德准则和价值观念为基调，一定要符合学生身份，避免空谈，要具体、实在，具体如图 1-37 所示。

图 1-37 绘制“审题”分支

3. 框架

在开始写作正文之前，用思维导图的方式列出文章的框架，整理出记叙文的 6 要素：时间、地点、人物及事情的起因、经过、结果，具体如图 1-38 所示。

第 1 要素是时间，年、月、日、时写清楚，或者表达出季节性的词语。

第 2 要素是地点，要写清楚环境和发生事情的地点，要注意在文中有可能会转换地点。

第 3 要素是人物，写事情里的人物，分主要人物和次要人物。

第 4 要素是起因，这件事如何发生的。

第 5 要素是经过，来龙去脉写清楚，要连贯。

第 6 要素是结果，交代好结局，做好收尾工作。

画出思维导图，这 6 要素全部围绕着主题来构思，使主题突出，避免跑题、偏题。大脑倾向于寻找模式，并补充完整，所以我们会将思维导图中空白的线条上通过词汇和意象

填充起来，让我们产生无限的联想序列，使我们作文的结构和内容更完整、更有想象力。



图 1–38　绘制“框架”分支

在写事情的经过时，我们也可以画出 3 个分支来表现 3 件事或者 3 个步骤 (亮点)，以丰富文章内容。避免出现头重脚轻，做到心中有数，内容的多少可以把控，进度可以把控。

4. 内容

凤头：指的是要像凤凰的头部一样美丽、精彩。一篇好的文章，重在开头部分，开头写得好，读者就会不由自主地有看下去的冲动。

猪肚：猪的肚子饱满而圆实。有了精彩的开头，自然不能在文章的主体上华而不实。主体是文章的中心，要像猪肚子那样有充实、丰富、饱满的内容。切记不能出现任何的拖沓、华而不实。

豹尾：豹的尾巴非常有力，比喻文章的结尾应表现力强。结尾能否圆合、能否点题，进而升华，是至关重要的。

情感：真切、贴切生活，“说人话”、不套路，如图 1-39 所示。



图 1-39 绘制“内容”分支

5. 细节

从开头落笔到全文收尾，如果像一条直线一般，没有一点起伏，没有一点波澜，就是死水一摊了，没有生动的段落也没有意境，议论不精辟，抒情也不感人，主题肤浅，语言平淡，除了要在审题、构思、立意、选材方面多下功夫，在细节描写上也是非常重要的。

具体形象的文字，不是空洞抽象的文章。细节分为肖像细节、心理细节、行动细节、语言细节、情景细节、服饰细节、表情细节、环境细节等。

6. 修改、完善

利用最后的几分钟时间对文章进行修改、润色。修改也分大修改和小修改，大修改指的是文章主题、结构、布局。在我们绘制了思维导图框架后，是不需要大修改的，因为我们画了思维导图框架，整个内容都是围绕着主题来写的。小修改就是指标点符号要准确、正确；语言要通顺，符合逻辑；用词准确适当，避免出现错字。

1.8.4 如何记忆这幅图

要想记住这幅图其实很简单，图像就是表达我们对主题的认识和对内容的理解。比如，《思维导图帮你打倒作文大 BOSS》中心图是一只乌龟，为什么是乌龟呢？因为我们平时看到作文就紧张、就想逃避，就像一只缩头乌龟一样。

学习了思维导图并了解到思维导图如何帮助我们写作文后，我们会戴着拳击手套去主

动进攻，那么技巧就是我们手中的武器，它能够带给我们更多的信心和力量。

第一个小图标是一个钟表，代表着时间，我们这里讲的是在考场中的时间安排。第二个小图标是一个有目标意义的箭靶，作文第一步一定是审题，只有进行审题、解题、立意，才有可能写出好的文章。第三个小图标是一个房间的外观，表示框架，通过框架笔记确定所写的内容，这是一个非常实用的方法噢！百宝箱是第四个小图标，箱子里有很多内容噢！第五个小图标是一根针，代表细节的意思。第六个小图标是修改，用一把剪刀来代表。图 1-40 所示为中心图和小图标的相关内容。

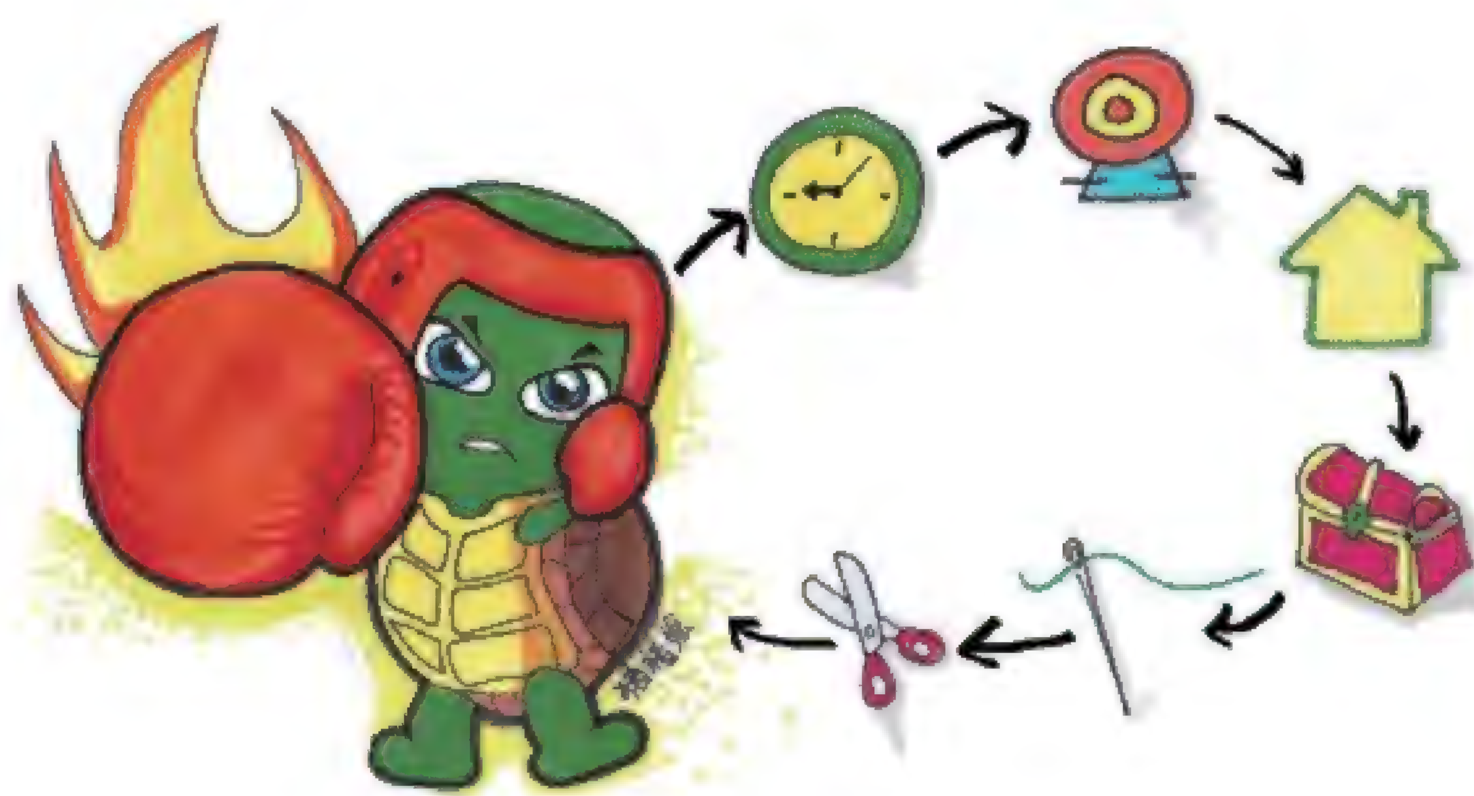


图 1-40 中心图和小图标

现在通过图标、图像编一个好玩的小故事帮助我们记忆：平时的“缩头乌龟”今天要迎来挑战了，抬头看一看挂在墙上的钟，嗯，要出发了……在箭靶前逗留了片刻，看到靶心上平时练习留下来的痕迹，心中充满了力量，随后在家门口的百宝箱里取出一根针，在自己的战服上绣了一个“+”号，用剪刀剪断了线头，剪断了杂念，放心地去应战了。

哈哈哈，好玩吧！让快乐的思维导图帮我们打倒作文“大 BOSS”吧！

1.9 王一淼：英语启蒙应用“SO EASY！”





姓名：王一淼

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图，激活你天赋的才能！神奇大脑 + 刻意练习 = 更好的自己！

个人自我介绍

英国东尼 • 博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图讲师；幼儿教师。

绘制的导图作品：《思维导图与英语启蒙》

图 1-41 所示为一幅《思维导图与英语启蒙》的思维导图，在这幅思维导图中通过 4 个部分来对相关内容进行阐述，即：①0 ~ 3 岁英语启蒙的一些困惑；② 孩子从小进行英语启蒙的意义 ；③0 ~ 3 岁实施英语启蒙的方法；④ 英语启蒙与思维导图完美的结合。



图 1-41 思维导图与英语启蒙应用

本幅作品最大的特色是：

关键词高度提炼，所用的小图标较多，内容一看就懂、便于记忆。

1.9.1 我与思维导图的故事

记得无意间瞥见大 V 店推出 21 天思维导图的系列课，我第一眼就被尹丽芳老师的作品震撼到了！好精致！抱着试试的态度我报了名。很庆幸自己报了名，跟着丽芳老师的步骤慢慢动手画。经过 21 天的蜕变，我发现原来零基础、完全小白的我竟然能够做到，竟然也学会了画思维导图！

清楚地记得第一次绘制的场景，完全没有底气，不敢画。在老师的鼓励下，我开始拿起笔，

去临摹。后来特别感恩遇到了派啦老师，特别认真、有耐心，一直尽职尽责地给我点评作业，同时也不断地鼓励我。在两位老师的帮助下，我开始慢慢地学习，尝试绘制，然后很快系列课上完了，我完全爱上了思维导图。

为了能够继续学习，我又报名了思维导图初级讲师班，然后又报了双证班。一路跟着丽芳老师、派啦老师，还有V课会的团队，有太多太多的收获。思维导图让我的人生发生了改变。

实话实说，在此之前我完全没有画过，绝对是零基础，还清楚地记得丽芳老师说的："你拥有一个神奇的大脑。每个人都有自己的天赋，了解自己，原来你就是自己的超人。"

真的，我的潜能被开发出来了！我开始有了信心，不断地尝试去画，为了能够继续学习思维导图的系统知识，我毫不犹豫地报名了郑州站思维导图的双证班。和很多优秀的小伙伴们一起共同学习、共同成长、共同前行。通过双证班的学习，学到了比之前学到的任何知识都有价值的知识！

完全不夸张，我从小到大浑浑噩噩，也不懂得怎样去获取成功，结婚生子以后，有段时间甚至是抑郁的，完全没有30多岁年龄的那种成熟稳重，觉得自己一事无成，遇到困难就躲避，把自己缩在自己的壳子里，这就是之前的我！

现在的我，自信，目标清晰！是丽芳老师犹如一座海上的灯塔给我指明了前进的道路，让我懂得了人生的价值以及努力、坚持的意义！

学习思维导图，学习的是一种学习的能力，而学习的能力最终是要让你思路清晰，更好地去完成你的工作和学习，要相信用心付出就会有收获。

其实，我学习思维导图的时间也就3个月，现在我可以把思维导图运用到生活中，然后跟着丽芳老师一起，打开我思维的神奇大门。在此过程中，我学会了更多，这些足以影响我一生！重新认识自我，我逐渐有了勇气和信心！

1.9.2 英语启蒙的学习

我是一个2岁零4个月女宝的妈妈，在育儿的道路上，和很多家长一样，知道对孩子进行英语启蒙的重要性，并一直在摸索中，想找到一些好的方法来进行英语启蒙，让孩子从小就有好的语感和快乐学习的体验！

经过不断的尝试，我终于找到了一个非常好的方法，思维导图与英语启蒙的完美结合！接下来谈谈我对女儿进行英语启蒙的一些经验和方法，供大家参考。

1. 英语启蒙中的困惑

刚开始我也遇到了很多困难。大家应该深有体会，现在的网络信息非常发达，关于育儿观念、教育启蒙的介绍特别多，有各种不同的，甚至是互相矛盾的声音，我在网上搜索资料有时候会特别迷茫，无所适从，真不知道该听谁的。我和很多妈妈们一样有3个方面的困惑。

第 1 个困惑，孩子应该几岁开始学英语？听过很多版本的回答。最常见的一个说法是，孩子学英语，要等到 3 岁以后，等母语有了一定的基础再学，不然会造成语言的混淆，甚至是语迟的现象。

华盛顿大学的脑科学研究中心主任 Prof Patricia Kuhl 研究指出：每个婴儿刚生下来都可以分辨世界上所有语言的发音，但在 1 岁之前，如果婴儿没有听过某种语言的发音，在 1 岁时他就丧失了分辨这种语言发音中微妙差别的能力。

虽然通过训练可重拾这种能力，但是需要付出很大的努力。所以，通过科学论据知道了到底什么时候开始启蒙合适，答案是越早越好！

第 2 个困惑，过早学英语会造成语迟、语言混淆等问题吗？研究表明，在双语环境下长大的孩子并不会延迟说话的时间。达特茅斯学院的 Laura-Ann Petitto 博士研究报告指出：处理两种语言需要更多的脑力，从而使婴幼儿的大脑发育加速，促进孩子的全脑开发！

刚开始给女儿进行英语启蒙时，因为孩子小，汉语还不太会说，我给孩子讲绘本故事时，用汉语教女儿好几遍"熊"的念法，女儿不会拐弯儿。然后我就指着说："This is a bear！BEAR，BEAR！"说了两遍，女儿竟然立刻学会了 BAER 的读法，而且几个月后仍然记得非常牢固。

第 3 个困惑，父母的英语不好，会严重影响孩子的英语启蒙吗？我想说父母是最初的老师，家庭教育很重要，而最重要的是父母对孩子的教育。如果父母英语不好，可以先做功课，先学习！

可以下载有道词典先学习发音，或者用点读笔和孩子一起学习。家长一定要释放对英语学习的恐惧，与孩子一起学英语。其实我们父母如果多学习一门语言，就会让自己的世界更宽阔，改变以往固有的观念！

2. 英语启蒙的意义

英语的启蒙学习主要有两大意义，具体如下。

(1) 英语作为一门世界通用语言，在学习、工作中特别有用！在孩子 0 ~ 3 岁进行启蒙，培养儿童英语的语感度，可以为以后的英语学习打下坚实基础。

(2) 研究表明，学习多种语言能够提高孩子的认知能力和自制力，而不仅仅是让孩子在语言上占优势。

3. 英语启蒙的方法

具体应该如何给 0 ~ 3 岁的孩子进行启蒙呢？方法如下。

(1) 孩子 0 岁以上的方法是：指物训练 + 儿歌。

目标是有一定的标准语音的有效输入，保持孩子对标准英语语音的敏感度，让孩子对英语产生一定的兴趣。

第一种方法是指物训练，在和孩子一起玩要互动的时候，看到具体的事物，用英语指

着说 What is it？ What's this？ 等。例如，看到一只狗就指着说：This is a dog！ DOG，DOG！坚持长期地输入！如果家长不会说英语，可以用质量好点的点读笔进行点读，或者用配套的有声词典。

第二种方法是英语磨耳朵，听儿歌。因为幼儿学习语言的优势不是背诵记忆，而是练习听力！很多人认为磨耳朵就是找出英文的儿歌或者音频当作背景音乐给孩子听，然后就不管不顾了，这样做是没有用的。

幼儿的语言学习是需要通过与真人的互动才能实现的，真人互动了，才能出现一些新的信息，让婴儿能把听到的内容和实际的事物联系在一起。即给孩子提供一个英语的情境与环境，给予孩子适当的、有品质的、足够的输入 (input)，孩子会慢慢地模仿并开始输出 (output)。

(2) 2 岁左右，进行英文绘本亲子阅读。

孩子词汇量积累到一定数量后，就可以开始英文绘本的亲子共读了。英文绘本的亲子共读是英语启蒙的一个非常行之有效的方法。因为亲子共读不但能让父母与孩子建立亲密关系与永恒回忆，更能让父母了解自己孩子的思维与学习模式。

即便对自己的英文能力没有把握，也要努力和孩子共读，因为和孩子共读的亲密感是无法取代的。另外，可以通过点读笔等纠正发音，通过聆听不同的声音，使孩子习惯不同发音及速度方式。阅读不是天生的能力，不能立竿见影，需要后天的培养和循序渐进的坚持。

(3) 2 岁左右，看英文原版动画片。

专家推荐的低幼动画片有以下几部：

a. *Maisy*(《小鼠波波》)，2 岁 +

内容比较低幼，适合零基础的宝宝。

b. *Penelope*(《蓝色小考拉》)，2 岁 +

内容简单，画面移动缓慢，语言多重复，适合零基础的孩子。

c. *Peppa Pig*(《粉红猪小妹》)，3 岁 +

选材和内容非常贴近生活，情节非常有趣，充满英式幽默，口语发音地道清晰，适合 3 岁以上的孩子。

d. *3rd and bird* (《小鸟三号》)，2.5 岁 +

突出的特点就是鲜明的色彩，以及小鸟们逗趣的声音和表情，非常吸引孩子，内容也很温馨、积极向上。

(4) 3 岁左右，开始字母认知与自然拼读。

3 岁左右是孩子口语发展的关键期，孩子特别喜欢说话，词汇量迅速增加，听说能力基本形成；对鲜明的色彩、节奏感兴趣。这个阶段的孩子对新奇事物特别感兴趣，因此，色彩鲜艳的东西能引起他们的注意和喜爱，从而激起他们的兴趣。基于这两个特点，我觉得思维导图与英语启蒙可以完美地结合起来！

1.9.3 绘制《思维导图与英语启蒙》

自从学习了思维导图以后，我开始尝试把思维导图与英语启蒙进行结合。通过图文并茂的方式，吸引孩子的注意力，孩子会主动去说。让枯燥单调的单词变得更有意思，孩子可以更轻松、快乐地学习！通过这种方式的学习，女儿已经积累了很多单词。下面几张是我绘制的关于英语启蒙的思维导图。

(1) 和 26 个字母做朋友。

26 个字母轻轻松松地用一张思维导图就可以全部展示出来，如图 1-42 所示。该思维导图一共分为 5 个部分，通过思维导图就可以全部掌握 26 个字母。另外，还记住了 26 个单词，很神奇吧！这就是思维导图的魔力，同时运用左右脑进行全脑思维，可以更高效地记住单词。

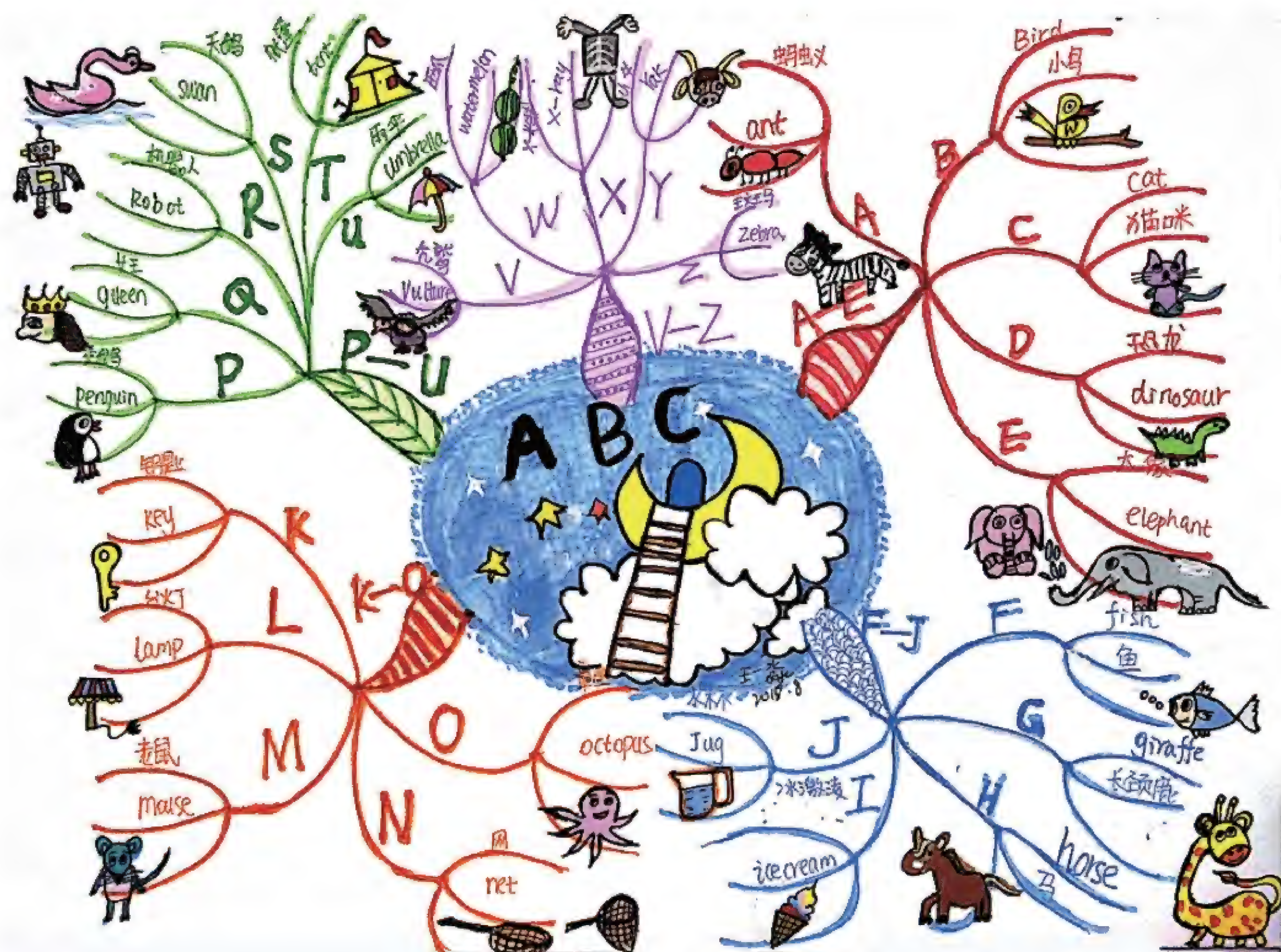


图 1-42 思维导图与英语启蒙

(2) 26 个字母单独绘制，每个字母都可以绘制一张思维导图。

如图 1-43 所示为我在记字母 i 时画的一张思维导图，可以更系统、更有效地对与之相关的信息进行识记。

(3) 英语主题活动，亲子互动。

在平时的亲子互动中，做一些主题活动。比如，*Animals*、*Fruits*、*My family*、*Hobby*、*Toys* 等，这些都是围绕一个主题展开的活动。



图 1–43　字母 i 的思维导图

如图 1-44 所示，是我和女儿在进行亲子互动时，一起讨论、绘制的思维导图版 *My face*。绘制完以后，我指着各个部位问 What's this？我女儿每次都能正确地说出身体部位，这让我特别有成就感！

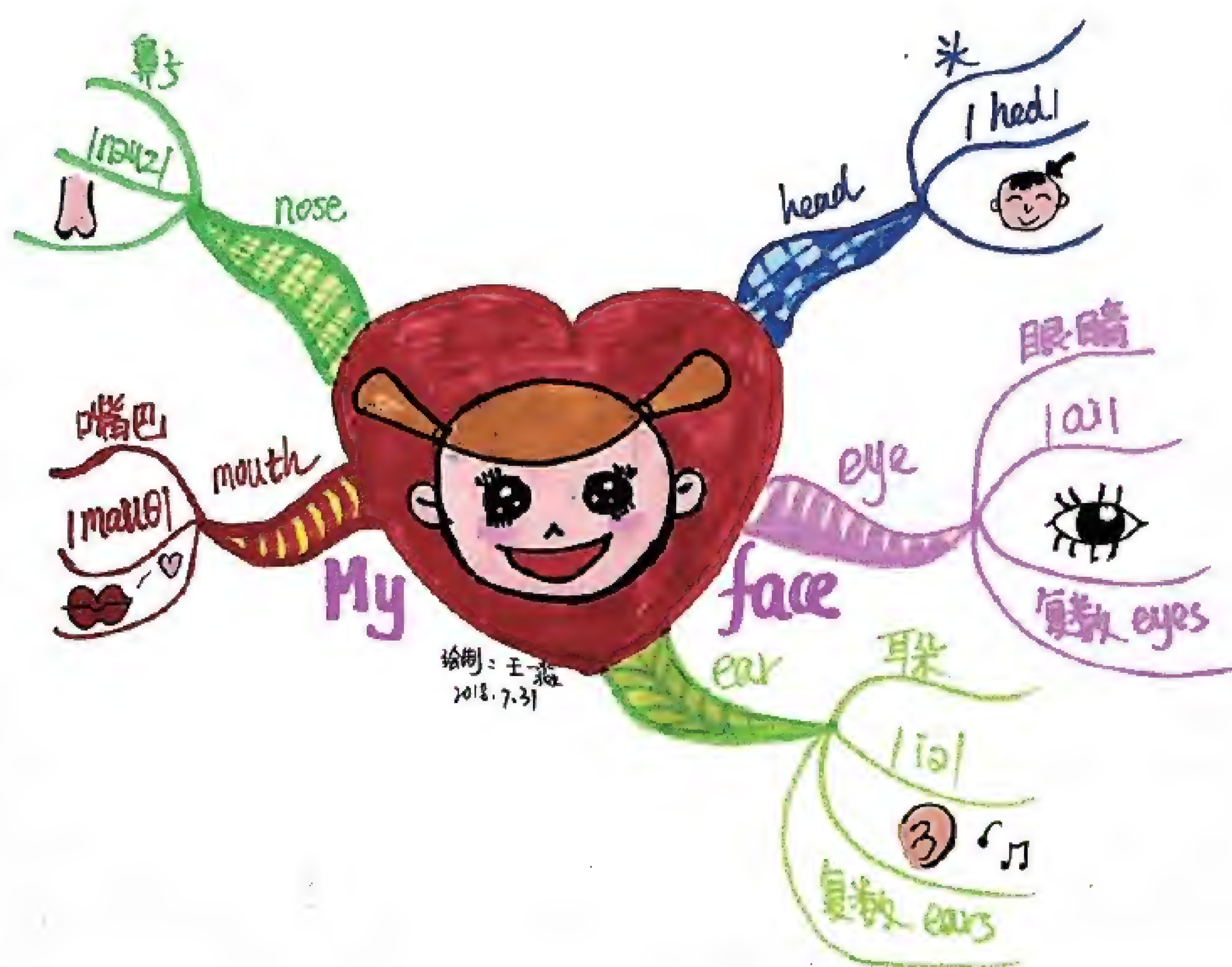


图 1–44　思维导图版 *My face*

(4) *My face* 做的延伸活动。

如图 1-45 所示，是针对大一点的孩子对 *My face* 做的延伸活动，从视觉 (sight)、听觉

(hearing)、嗅觉 (smell)、味觉 (taste) 以及触觉 (touch) 5 个方面对 *My senses* 分别进行说明。

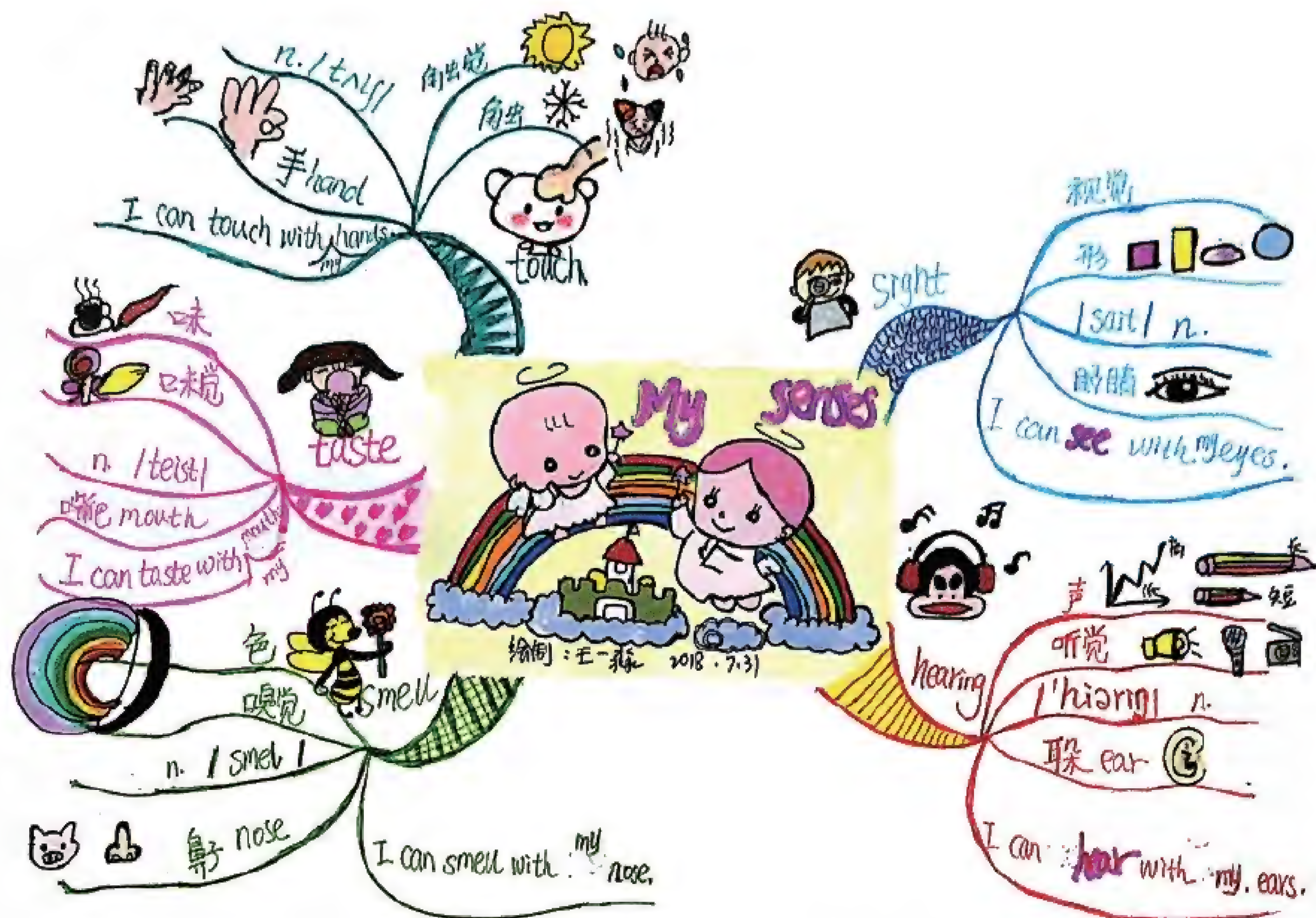


图 1-45　*My senses* 思维导图

通过思维导图的方式可以帮孩子快速厘清思路、掌握要点！思维导图和英语启蒙就是完美的结合，这样学英语 SO EASY！

1.10 杨红睿：掌握小学英语你只需要一张图





姓名：杨红睿

职业：思维导图讲师；少儿英语老师；快速阅读导师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图使我从一名自卑的大学毕业生变成了一名自信讲师，改变了我的人生，我愿做思维导图的学习者、运用者、传递者，做知识的点灯人。

个人自我介绍

思航文化创始人之一；英国东尼·博赞快速阅读授权导师；新疆思维导图俱乐部核心讲师；英国东尼·博赞思维导图管理师；青少年思维导图魔法师；正面管教学校讲师；少儿英语老师；大 V 店督导师。

绘制的导图作品：《小学英语》

图 1-46 所示为一幅小学英语总结的思维导图。它通过自然拼读、词汇、句型、情景交际、阅读理解以及作文 6 个部分，对小学英语的重点内容分别呈现。



图 1-46　小学英语总结

本幅作品最大的特色是：

中心主题突出，内容知识结构完整，运用小图标加强理解、记忆。

1.10.1 我与思维导图的故事

我是一个“95 后”，从 2017 年毕业到 2018 年 7 月，刚好整一年。而在这一年里，因为遇到思维导图，我的性格和生活发生了翻天覆地的变化。我不再是那个只会谈恋爱，只会依赖人、耍小脾气的小女生了，我学会了努力努力再努力，懂得了时光不负努力人。

我的思想也越来越成熟，逐渐变成了自己喜欢的模样；我的英语教学因为思维导图的总结，思路越来越清晰，同时学生也逐渐喜欢上了用思维导图整理知识点，加深对所学内

容的理解。

我的生活因为思维导图从此告别了选择困难症，我在面对各种决策前，总会用思维导图来分析一下，而这样的习惯让我变得越来越理性、越来越果断，同时也因为时刻运用思维导图，我现在可以做到手中无图、心中有图。

其实我第一次接触思维导图是在 2017 年 9 月，在同样出版此书的小兵姐的朋友圈内，当时在想这么一张 A4 纸为什么能容下这么多的知识点呢？带着这样的好奇，去和小兵姐聊天，知道了原来这就是思维导图！

同时在小兵姐的推荐下，我买了东尼•博赞爷爷的《思维导图》。在阅读这本书的过程中，自己边看边绘制思维导图。一次次地绘制，小兵姐一次次地毫无保留地指导着我，而我一点一点地继续对思维导图痴狂着。

2018 年 3 月份，小兵姐请来了尹丽芳老师在乌鲁木齐为我们传授思维导图知识。我一直记得当时知道消息的激动之情，与此同时我毫不犹豫地办了信用卡并且请假从辽宁锦州飞到乌鲁木齐进行双认证，因为思维导图值得，因为遇到的小兵姐和丽芳老师值得。

经过丽芳老师的线下 2 天、线上 30 天的学习，自己在思维导图的绘制和运用上也发生了质的改变，同时也让我更加痴迷思维导图。在两个月内我绘制了 150 多幅，加上之前绘制的，在半年内绘制了 250 多幅。

都说贵人难求，可我却在半年内遇到了两位贵人，这对于刚毕业的我来说，是多么幸运啊！感恩相遇，感谢包容，这一路小兵姐、丽芳老师一直都在鼓励我。正因为这样的鼓励和关爱，我在思维导图讲师证到手不久就开始了自己的线上课，同时有幸成为大 V 思维导图的督导师。

从接触思维导图到 2018 年 7 月，这 10 个月的成长，是我这个 23 岁女孩长这么大最幸运的事情之一了。感恩相遇，感恩帮助。我愿为思维导图痴迷，同时愿意做思维导图的学习者、运用者和推广者，一路向前，做知识的点灯人！

1.10.2 小学英语的知识考点

我们常说，“英语是通向世界的桥梁”，由此可见英语的重要性。同时英语还是一门重要的学科，分数值比例颇高。那么，对于小学阶段的小伙伴们来说，怎么才能学好英语呢？接下来我将分享小学英语的知识架构以及考点。

1. 正确的开端

对于正确的开端，我们要保证思路十分清晰，找出并分析所学知识的关键点，避免面对问题无从下手的情况。就像学习认字之前，我们要学会拼音，英语也是如此，都是有一定规律的。

我们要明确自然拼读的目的是让我们掌握字母，或者字母组合在单词中的发音，从而根据特点灵活应用，以便书写出正确的单词。

音素可分为元音音素和辅音音素。其中音标的构成是音标符号加上音素，同时音标也可分为元音和辅音。音节部分，也是熟读记忆单词需要掌握的部分。其中音节包括非重读音节和重读音节。重读音节还包括开音节、闭音节、r 音节以及 re 音节。

在我们运用自然拼读把单词熟练记忆后，我们要去应用，同时在表达的时候要根据情况适当地使用升调、降调或平调。

2. 正确的过程

对于正确的过程，我们要保证整理相应的知识框架，避免出现知识点混乱的情况。在小学阶段，我们要熟练掌握以下词汇类型、句型、情景交际对话类型。

1) 词汇类型

a. 常用的与生活相关的缩略词。

b. 名词的数量用法以及所有格。

c. 动词的用法：第三人称单数、过去分词的规则与不规则变化以及现在分词的变化。

d. 冠词与不定冠词的应用。

e. 形容词：比较级的规则与不规则变化以及使用位置。

f. 代词的分类：人称代词、物主代词、反身代词、指示代词、不定代词。

g. 介词的分类及使用：简单介词、双重介词、短语介词。

h. 副词、连词以及数词的使用。

2) 句型

a. 陈述句的肯定和否定形式。

b. 必会的问句：一般疑问句、特殊疑问句、选择疑问句、反义疑问句。

c. 祈使句的肯定、否定以及 let 的用法。

d. 感叹句：how 和 what 的使用。

e. There be 句型。

3) 情景交际对话类型

a. 手势篇：日常问题、介绍自己和他人、与他人再见、感谢别人的帮助。

b. 心情回答篇：道歉、请求帮助、发出邀请、劝告与建议、表达自己内心与身体状态。

c. 生活篇：打电话、购物、就餐、看病、问路与指路、询问时间。

3. 正确的结尾

正确的结尾模式，就是将已知的知识进行总结串联，从而刺激大脑的发散思维，做到举一反三。避免平时都会的题考试时不会的情况。

在我们的英语考试中，分值最高的两部分，莫过于阅读与作文了，同时它们也是所有知识点的汇总。那么，怎样才能把它们成功地“打败”，从而取得高分呢？正所谓：“知己知彼，百战不殆。”

对于阅读，我们首先要知道它的常考题型：回答问题；判断正误；选择正确与错误的句子。

其次是了解如何做题：

(1) 找到问题与标题的关键词。

(2) 阅读全文，并及时标注标志性的词语。

(3) 带着问题，根据关键词寻找答案。

当我们脑海中有这样的初步架构的时候，再加上刻意练习，还害怕阅读题吗？阅读，我们尚可有所“对策”，那么作文怎么办呢？对于作文，我们要了解它的常见题型。

(1) 看图写作。

(2) 按照书写要求写作。

(3) 根据提示，进行分析。

当我们了解出题人的意图后，保证字迹工整、条理清晰、开头结尾点题、多用高频词汇，高分距离我们还遥远吗？

1.10.3 绘制《小学英语》

除了传统笔记长篇大论地整理，我们有没有好的办法，总结所学的知识体系呢？有！只需要一张思维导图就可以完美解决。那么，我们如何使用思维导图整理内容呢？让我们一起寻找答案吧！

1. 绘制中心主题图

中心主题图，肯定是思维导图的重中之重了。我们首先需要通读知识点，或者短文，或者整本书，确定总结方向和主题，从而确定我们的中心图，做到“看中心，知主题”。

图 1-47 所示为这幅思维导图的中心图，我之所以选择女孩子打伞飞舞的图片，是因为学习本来就是一件快乐的事。同时，我在女孩的周围添加了英语的元素，目的是让主题更明了。这时候有人问：“为什么不绘制看书的图片呢？”其实设计的中心图，每个人都是不一样的，但一定要做到紧跟主题，中心突出。



图 1-47　绘制中心主题图

2. 绘制一级分支

在整理之前我们要做好以下准备。

(1) 确定总结方向和主题。

(2) 确定知识的框架组成。

(3) 提取关键词。

当中心图绘制结束后，我们一定要确定知识的框架，从而确定一级分支。比如，本例

中围绕思维导图与小学英语，主要包括自然拼读、词汇、句型、情景交际、阅读理解以及作文 6 个方面的内容。

之前我们所叙述的必会的自然拼读法、知识架构整理以及阅读与作文的应用是一样的，这里为了更加明了，把内容变成了 6 部分。也就是我们在小学要掌握的英语的知识架构，即我们的考点总结。那么，哪个是一级分支，又是怎么绘制的呢？具体如图 1-48 所示。



图 1-48 绘制一级分支

3. 绘制二级以及下级分支

确定好中心图、一级分支之后，接下来就是绘制二级分支以及下级分支。无论哪个分支，最重要的都是关键词的提取。

关键词，我们要保证它是一个词，不超过 5 个字，最好是一两个字的词。因为关键词会更加刺激大脑思考，引发我们的发散思维，更有利于我们将已掌握的知识串联，从而使我们的逻辑思维有更大的提升。在确定关键词的同时，我们要进行知识小结，清晰明确的分类会促进我们的理解。

由一级分支到二级分支或者更多分支的时候，就是知识的总分到知识的细分过程，我们确定了知识的层次递进关系后，要严格遵守绘制的规则，即线条应该由粗到细逐渐变化。

比如，自然拼读这部分，一级分支内容是自然拼读。自然拼读，分了 6 小点，分别是目的、字母、音素、音标、音节以及语调。同时这 6 小点又进一步细分，绘制其他各级分支。其他分支的绘制办法和解读，参照同样的方法即可。经过这一处理之后，便可绘制出如图 1-49 所示的思维导图。

那么，小伙伴，看到这里，要不要仔细阅读思维导图，探究一下这幅图的主要内容呢？

4. 绘制小图标

我们的小图标起到了什么作用呢？为什么要绘制小图标呢？其实小图标的作用是辅助记忆。它可以将抽象名词变成动态或者易懂的图片，从而加快大脑的思考和理解。例如：

思维导图《小学英语》的一级分支都是我们叙述的主要内容。



图 1-49　绘制各级分支图

对于这么重要的知识，当然要加上小图标了，以吸引我们的眼球、促进大脑的思考。具体来说，在本例中绘制的每个主分支所运用图标的方式与联想的原因如下。

(1) 自然拼读：随着音乐舞动的字母。为什么绘制它呢？因为掌握自然拼读，我们记英语单词就轻松很多，这是一件多么美妙的事啊！就像我们唱歌时的心情一样，快乐极了。

(2) 词汇：一只由 cat 变成的小猫。由词变成动物，又由动物一下子可以想到词汇，有趣又引发发散思维，何乐而不为呢？

(3) 句型：一个男人在锯木头，把木头锯出形状，简称“锯型”。就像我们学习句子一样，根据句子的固定用法，加上各种词汇，可以让我们想造什么句子，造多长的句子都能成功举例。

(4) 情景交际：菠萝人拿着语言牌。菠萝人开心地慢跑，一只手伸出去打招呼，一只手拿着语言牌，上边写着与大家交流的语言。这不正像我们生活中的情景对话嘛！

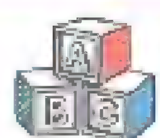
(5) 阅读理解：一只戴着眼镜的小绿虫子在读书。眼镜，代表着分析，同时书代表着阅读，将“阅读理解”这个抽象词进行了形象化。

(6) 作文：一个周围开满了鲜花的卷轴。正如考试作文一样，是压轴的，是要格外重视的，要一下子就可以吸引老师，然后拿高分。

这样一来，小图标的内容便确定了，我们就可以绘制出如图 1-46 所示的思维导图了。

随着小图标的揭秘，我们的思维导图《小学英语》的探索之旅也结束了。那么，小伙伴有没有准备拿起笔，在纸上绘制一幅有关我们小学英语总结的思维导图呢？期待哦！

1.11 卢妮：从此初中英语语法不再是难题





姓名：卢妮

职业：高中英语教师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图，让学习成为一件快乐的事。



个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；思维导图讲师（中级）；国家三级心理咨询师。



绘制的导图作品：《思维导图与初中英语语法》

图 1-50 所示为一幅《思维导图与初中英语语法》的思维导图，该图对初中英语的语法知识进行了分类汇总。

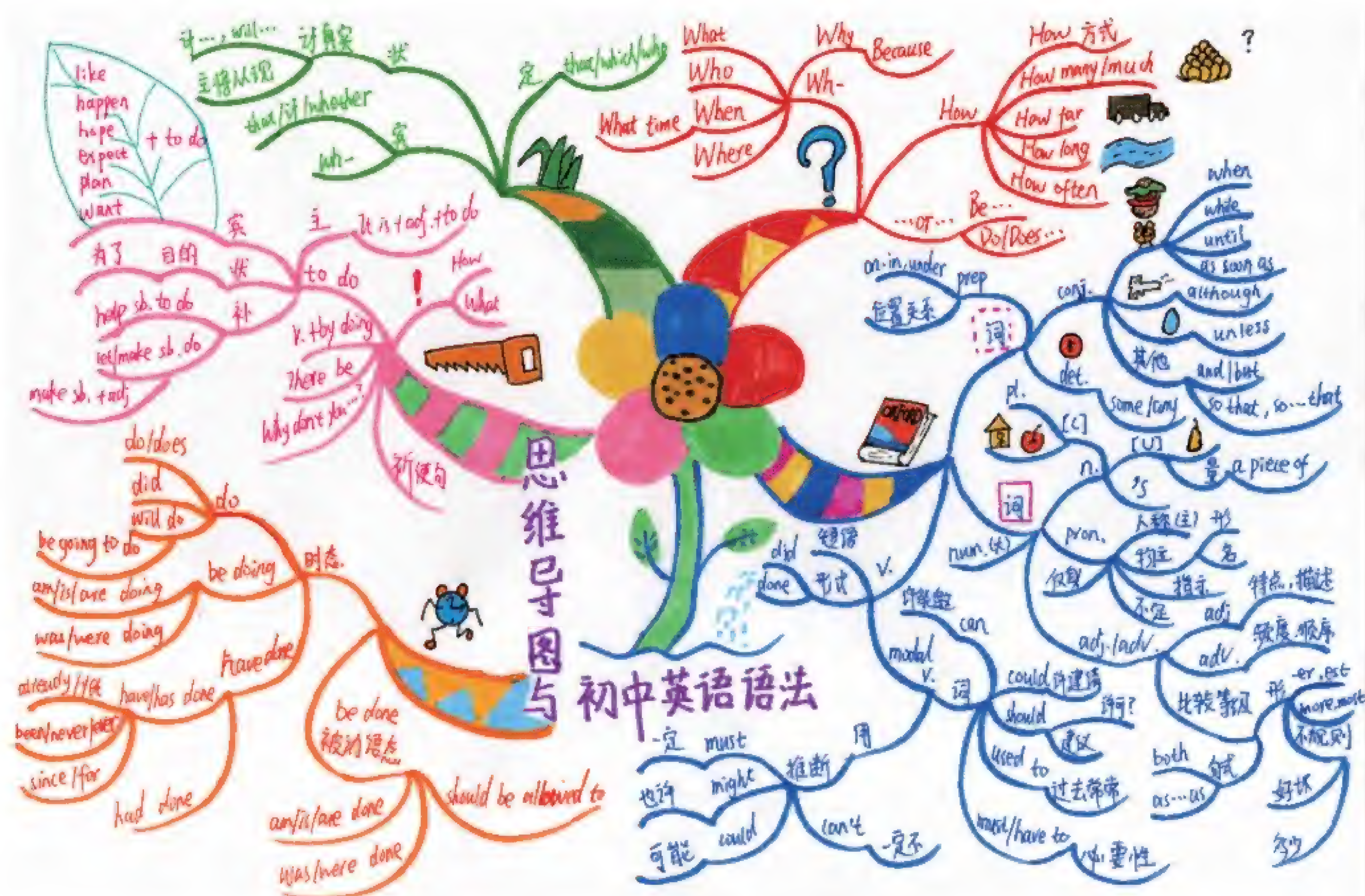


图 1-50 思维导图与初中英语语法



本幅作品最大的特色是：

配色丰富，结构严谨，内容全面，分析细致。

1.11.1 我与思维导图的故事

2017 年 12 月，我在大 V 商学院初次接触到思维导图。听了尹丽芳老师的 4 节课以后，我就开始画思维导图，画大 V 店所听课程的笔记，也画自己当时读的《非暴力沟通》一书的部分章节。

对于绘画零基础的我来说，画出的图确实不好看。但我却很喜欢这种记笔记的方式，就从图书馆借来了东尼·博赞先生的《思维导图》一书和其他关于思维导图的书，后来又购买了东尼·博赞先生的全套书籍，断断续续地画着我的思维导图。

后来，我了解到久亚教育的思维导图双证班，很是向往。一直观望到 2018 年的大年初一凌晨，恰好看到了优惠活动，我果断报名了 6 月份郑州的双证班课程，给自己送了一份新年礼物。

2018 年 4 月，我参加了 30 天零基础绘画班的在线学习，也算是在我人生的绘画空白页上写下了有意义的一笔。5 月份，我在大 V 店参加了为期 21 天的思维导图初级认证讲师的课程，并取得了证书。

2018 年 6 月 23 日、24 日，在郑州的双证班线下课程中，我见到了尹丽芳老师。两天的高强度大脑运转，让我见识了大脑的神奇和有趣，也认识到：思维导图不仅有趣，更有用。而它的用途，不只是记笔记，更是在不知不觉中训练思维。

此外，丽芳老师“做知识的点灯人”的情怀，更是打动了我。对于思维导图的学习，除了最初因为好玩而学，我期望通过我的学习影响到我的孩子和我的学生，期望他们能通过思维导图这一工具，学会学习，快乐学习。

1.11.2 当思维导图遇见初中英语语法

我是一名有 12 年教龄的高中英语老师，在英语教学中，学生对英语的学习往往是无奈的，用他们的话说就是“悲摧”。思维导图双证班 30 天线上课程的最后一个作业就是进行一堂关于思维导图应用的公开课。

于是，我开始思考思维导图和高中英语怎么结合。我能想到用思维导图画英语短文的框架和内容，而用思维导图画出语法，则会觉得跟语法书上的种种总结以及网上的语法树差不多。

1. 初相见

想到自己刚刚带完又一届高三，下学期带高一新生。而高一开学初，往往会进行一段

时间的军训，这期间会对学生进行初高中衔接过渡。英语则聚焦于词汇复习和为高中英语打基础。

因此，我将我的公开课内容确定为进行高一新生初高中衔接的“开学第一课”。我对初中全套课本进行了研读，对初中语法进行了归类总结，绘制了这幅关于初中英语语法的思维导图。这也是我第一次将思维导图和语法结合起来。

初中英语教材共 5 本，分别是七年级上下册、八年级上下册和九年级全一册。因此我的思维导图以 5 本教材作为 5 个一级分支。图 1-51 所示为我根据初中英语教材内容绘制的一幅初中英语语法思维导图。

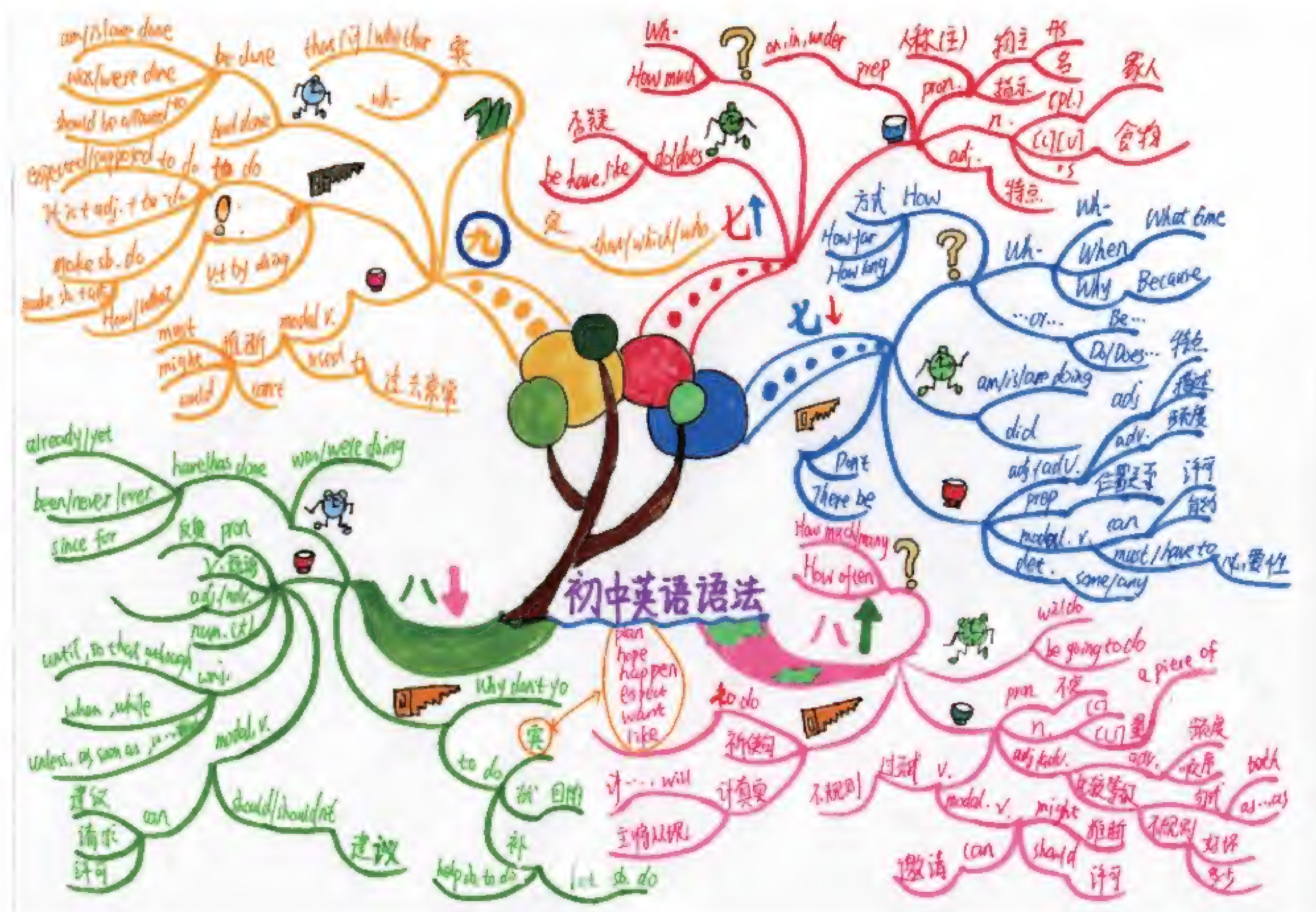


图 1-51　初中英语语法

2. 再相见

当我参照着图 1-50 所示的思维导图，再次回顾初中的语法内容时，发现在我的思维导图里，初中英语语法被我分为 5 类，即问句、词类、时态、句式和从句。因此，我又绘制了一幅新的思维导图，也就是下文要详细介绍的《思维导图与初中英语语法》。

1.11.3 绘制《思维导图与初中英语语法》

看到图 1-50 所示的思维导图，可能许多读者会认为这幅思维导图比较复杂，要完成绘制需要花费很多时间和精力，其实掌握了方法，只需要简单的 6 步便可以快速绘制完成。接下来，笔者就来进行具体的解读。

1. 绘制中心主题图

学生眼中的语法是枯燥无味的，是许多灰黑色的文字规则。所以我希望通过思维导图的绘制让学生看到“语法知识除了有内涵，也有颜值”。

因此，我的中心图案选择的是绘本《彩虹色的花》中的那朵彩虹色的花，也寓意了“让语法知识像花儿一样盛开在学生们心中”。图 1-52 所示为思维导图中心主题图的相关内容。



图 1-52　绘制中心主题图

2. 绘制第一个分支

第一个一级分支我用“?”来代表“问句”，具体又分为以 wh- 开头的 5 个特殊疑问词 (what，who，when，where，why) 引起的问句，与 how 有关的问句，和涉及 or 一词的表示选择的一般疑问句，这些对应 3 个二级分支。图 1-53 所示为第一个分支的相关内容。



图 1-53　绘制第一个分支

关于 how 的疑问句，除了 how 直接提问方式外，还有 how 和其他词搭配。为了方便学生记忆，我在此处增加了小图标，具体如下。

一堆小球和问号，表示多少 (how much/many)；一辆卡车，让我想到还有多远 (how far) 才到目的地；遇见一条河，不由得会想“这条河有多长 (how long) 呢”；我儿子买了德克士的优惠券，每个月会去一次德克士，那么，你又多久 (how often) 去吃一次汉堡呢?

3. 绘制第二个分支

第二个分支是词类，恰巧我的书桌上有一本牛津英语词典，因此，我用一本写有OXFORD 的英语词典来表示词类。该分支涉及的内容较多且零散，因此我又将其分为 3 个二级分支，即虚词 (用虚线框内写一个“词”字表示虚词)、实词 (用实线框内写一个“词”字表示实词) 和动词。

动词之所以单独成为一个分支，因为动词是重点和难点；再者，严格来讲，动词里有实意动词，也有助动词、情态动词这一类的虚词。

虚词部分的连词是重点，我画了小图标。“闹钟”代表“表示时间的连词”；电视剧里通常坏人会用枪指着好人，说“退后，否则我就开枪了”， 所以我用一把枪表示退后，即让步 (although，尽管、虽然，表示让步)；水是人类生存的必要条件，因此我用一滴水代表“表示条件的连词”(unless，除非，表示条件)。

动词部分的情态动词是难点，分为两个分支：一个分支是从词的角度，总结了每个词的用法，其中 can 和 could 的用法我提取词语的第一字，组成了“人名”。“许能邀”表示can 的用法包括“许可、能力和邀请”；“许建请”则表示 could 的用法包括“许可、建议和请求”。另一个分支是就情态动词表示推断这一用法展开的，涉及的词有表示“一定”的 must，表示“也许”的“might”，表示“可能”的 could，表示“一定不”的 can’t。图 1-54 所示为第二个分支的相关内容。

图 1-54　绘制第二个分支

4. 绘制第三个分支

第三个分支是时态，时态表示动作的状态和时间，因而我画了一个奔跑（状态）的闹钟（时间），具体又分为时态和语态。时态方面按动作的状态分为一般时 (do)、进行时 (be doing) 和完成时 (have done)，学生记住这 3 种形式，结合不同的时间就产生了不同的时态。图 1-55 所示为第三个分支的相关内容。



图 1-55　绘制第三个分支

5. 绘制第四个分支

第四个分支是句式，我用“锯子”来表示。与 to do 相关的句式，又按照其所做的句子成分作了分类。在 to do 做宾语的分支里，我列出了课本中涉及的几个重点动词。

此处，我画了一个树叶的形状，将这几个动词囊括在内，且与分支线条完美结合。在强调了这几个词的同时，也体现了思维导图的美感。图 1-56 所示为第四个分支的相关内容。

6. 绘制第五个分支

第五个分支是从句部分，我用一丛草作为图标来表示，其相关内容如图 1-57 所示。



图 1–56　绘制第四个分支

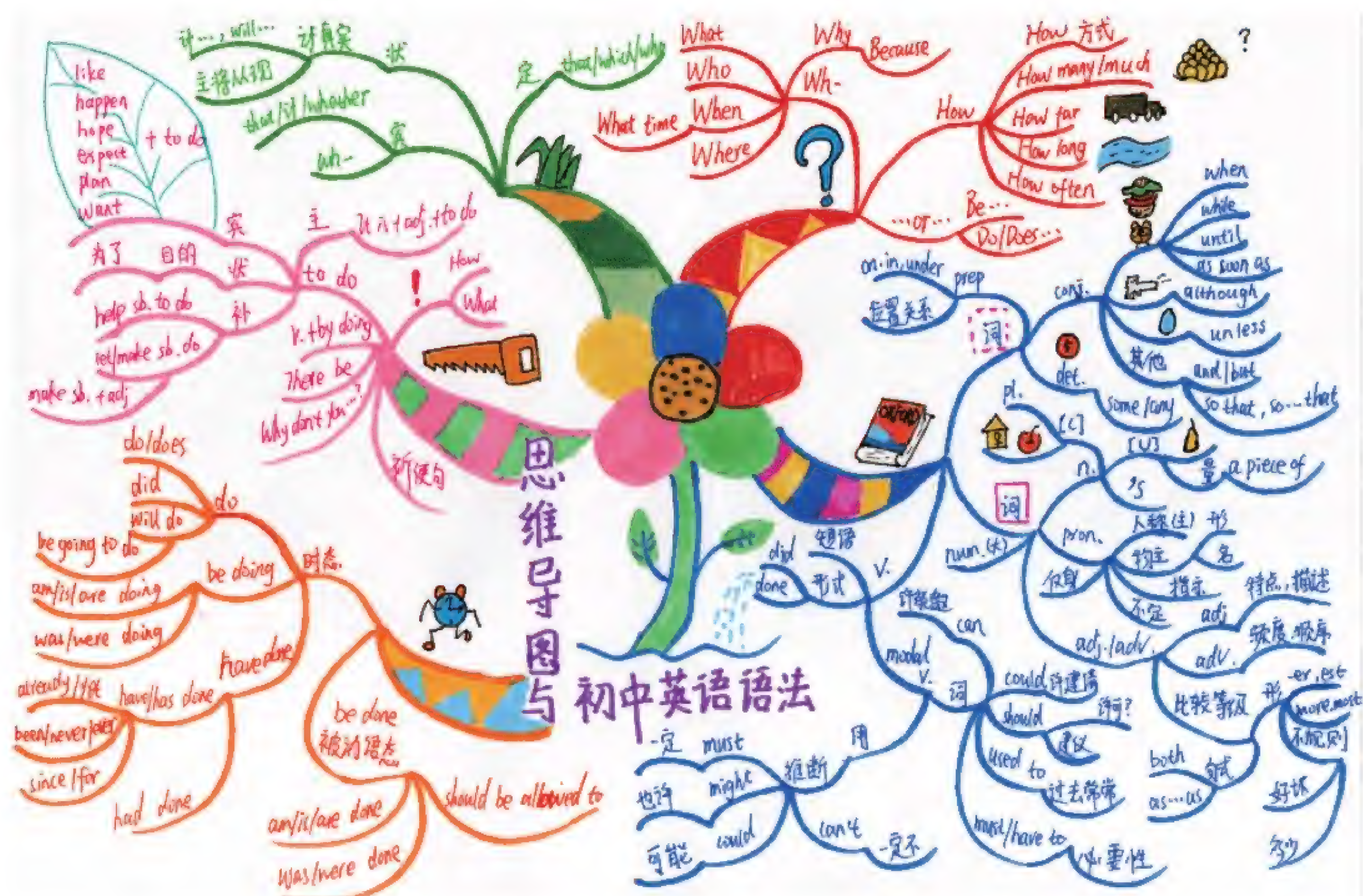


图 1–57　绘制第五个分支

1.12 唐琳玲：听课效率提升百倍的高手秘籍





姓名：唐琳玲

职业：国企员工

学习思维导图，最有收获的一句话：

一个终生学习者，需要不停地吸收营养，而思维导图，替我打开了一扇人生的新大门，助我升级思维体系。

 个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师。将思维导图熟练运用于自我学习提升，并总结出一套操作性强的学习模式。

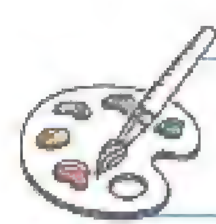
 绘制的导图作品：《思维导图提升听课效率》

图 1-58 所示为一幅主题为《思维导图提升听课效率》的思维导图，也就是接下来我将介绍的内容概括，可参考此图梳理本文脉络。

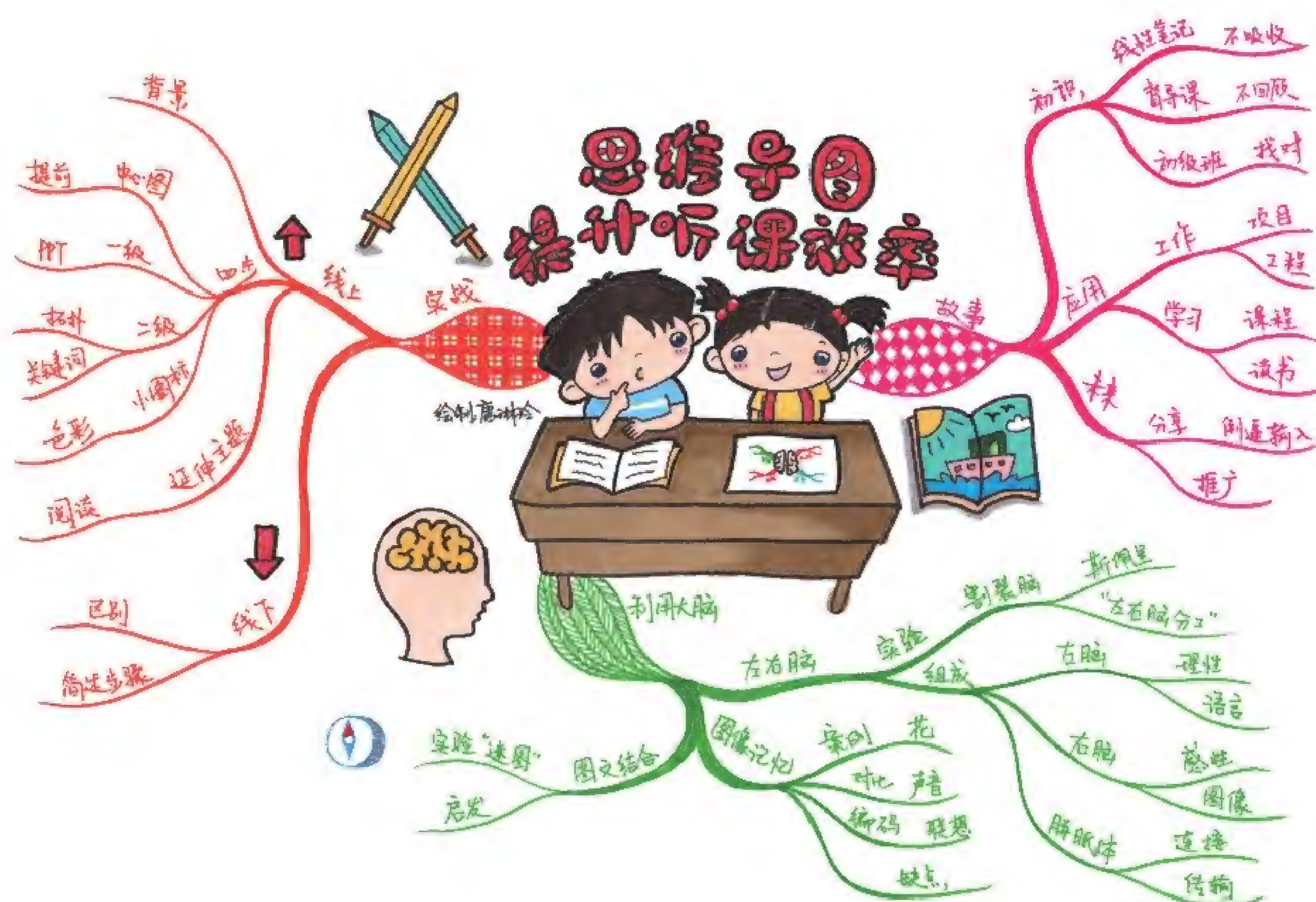


图 1-58 思维导图提升听课效率

本幅作品最大的特色是：

文字高度提炼，内容一目了然，整张思维导图看上去美观、大方。

1.12.1 我与思维导图的故事

曾经我觉得，作为一名体制内的普通员工，思维导图似乎对我的工作并没有什么作用，每天上班固定的时间，我只需要循规蹈矩地完成手上的工作就好，所以，虽然久仰思维导图的大名，却未结识。

然而，当一个小生命来到我的生活中时，一切都不一样了。和大多数年轻父母不同的是，我们家没有老人可以帮忙照管孩子，于是手足无措的我就这样被逼着走上了自学育儿知识的道路。

一开始，我逛育儿公众号，吸收零碎的知识，再后来加入了大V店，便隔三岔五听育儿课，做了一大堆笔记。可是，真正吸收的知识似乎并不多。大概很多新妈妈一开始都和我一样迷茫吧，认真听了不少课，看了不少书，却收效甚微。

接下来，事情有了一丝转机，我第一次上了一堂有社群督导的系列课，是关于蒙台梭利的教育理论。10 节课，我记了厚厚一本笔记，恨不得把老师说的每一个字都记下来，并在完成作业过程中，做了无数个实践活动来验证理论。

这样的学习效果自然比以往提高了不少，然而问题依然存在——我根本不想去翻看那一本厚厚的笔记。其实，大多数人都是如此，不仅是成人，还有孩子，在听课时总是专注于把老师说的每个字记下来，但却很少有复习回顾的欲望。

这样的疑虑一直伴随我到 2018 年 5 月初，遇到了尹丽芳老师，看到老师的思维导图可以将一段晦涩难懂的文字如此完整地呈现，并且变得浅显易记，我就知道，我找对老师了。

在上初级思维导图认证讲师班时，我就开始把思维导图运用到我在学习的另一门全脑开发的课中，那时候画的思维导图还不太好，但是已经能帮助我理顺一部分的知识内容。

上完初级班后，正好碰到公司部门里需要有人去上级单位参加项目发布的比赛，找到了我。当时接到任务我就想，如何在 5 分钟内让评委快速抓住我的重点，了解我们项目的核心信息呢？

一个答案从脑海里冒出来——思维导图。这次比赛，我得了一等奖，而比赛结束后还有很多人来问我：这是什么？你手绘得怎么这么好？条理这么清晰？这是我第一次在工作中应用思维导图，尝到甜头的我马上又报名了丽芳老师的双证班，想要进阶学习。而在等待开班的过程中，我又在工作中用了一回这个“法宝”。

参加完双证班，由于主动学习的意识，加上具有还不错的概括整理能力和自我批判能力，我的绘画技能提升了一个等级。朋友圈里很多爱学习的妈妈们都开始传播和收藏我的思维导图，因为现在我的笔记让人更有去探究内容的欲望了。

通过思维导图，不仅加速了我认知的升级，还给了我人生另一种可能——成为思维导图的分享者和推广者，让更多迷茫的学习者走出困境。其实，思维导图的应用非常广，而我用到最多的就是做课程笔记和读书笔记来进行自我提升。

输出倒逼输入，我相信通过这次分享，也是提升自我的好机会。感恩丽芳老师提供的学习平台，也相信我们可以影响更多的人，做知识的点灯人。

1.12.2 高效利用你的大脑

人类的大脑有着非常复杂的构造，它让你有能力从事高级的智力活动，有别于其他动物。接下来，我将分享 3 个方面的知识点，阐述我们如何通过运用思维导图的工具，充分开发大脑潜力来进行有效学习。

1. 左右脑分工理论

美国心理生物学家斯佩里博士曾通过著名的割裂脑实验，证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”，也因此荣获 1981 年诺贝尔生理学或医学奖。

我们平时学习常常只用左半脑，这是一种多大的浪费啊！而同时使用左右脑来学习就好比团队协作，能让你走得更轻松，更快地达到有效学习的目的。

2. 图像记忆

头脑是以色彩和图像来思考的。当我提到一个东西，比如“鲜花”的时候，第一个在脑海中反映出来的，应该是花的形象，而不是文字“花”。对比文字，大脑更喜欢图像，尤其是色彩鲜艳的图画，会激发大脑皮层，图式化方式能帮助你更有效地整理大脑中的思路和逻辑。

图像记忆，顾名思义，就是采用图像的方法来帮助记忆。与传统的声音刺激记忆相比，这种效率要提高 3 ~ 10 倍。这就是为什么我们在听课学习时常常会听完就忘，但是边听边记笔记，效果就会不一样。结合思维导图、快速阅读及其他方法我们可以做到轻松高效记忆文章。

图像记忆的要领是这个图像要精简、夸张、生动有趣。因为很普通的图像记忆没法对神经进行刺激，但也总比用声音刺激带来的记忆强些。图像记忆主要难度在于编码，这就需要发挥你的想象力对学习的内容进行一定的联想，从而转为影像记忆。

图像记忆也有缺点，单纯使用图像来记忆效果也许并不够，此时我们必须借助其他的方法灵活运用，才可以发挥最大优势。

3. 图像与文字的结合

斯坦福大学的鲍尔等人曾进行过一个设计精巧又有趣的实验。在实验中，他们让两组被试者学习了一些无意义的“迷图”，这些图有的附带文字解释，有的没有。在测试中，看到文字解释的被试组所进行的自由回忆的成绩明显高于没有看到文字解释的另一组。

这验证了一个理论：如果人们能够搭配文字进行记忆，那么，他们就能更好地记忆这

些图片。这个理论对我们有什么启发呢？我们知道，思维导图中包含 3 种：纯文字版、纯图片版、图文结合版。现在你一定能够回答我，哪种思维导图才是最好的了。

借助文字和图片的结合，在课后复习阶段，能让你更快、更全面地回忆起关键信息，整体提高你学习的效能。现在，就开始行动吧！

1.12.3 绘制线上课程

随着手机互联网的发展，千聊、荔枝微课、大 V 店等提供手机 APP 网上微课的平台相继出现，人们随时随地都可以听课学习了，这样的便捷以前是难以想象的。往往妈妈们是学习的主力军，但是却大都缺乏学习的正确方法，听完就忘。

所以，当有人看到一张用心制作的思维导图时，总是感叹思路清晰，听过的内容都回忆起来了。

1. 绘制中心主题图

因为中心图的内容和主题相关，这样以后一看到这个醒目的中心图就能迅速回想起课程的主题，所以，在绘制一幅课程的思维导图中心图前，我们需要明确课程的主题是什么。这节用于举例的课程是尹丽芳老师的微课《建构你的知识体系，让学习效能倍增》，在课程未开始前你就可以确立好主题，并且画下来。

接着，找到一些你认为重要的关键词，比如“建构”和“学习”。再由关键词发散联想具体的图形画面，由“建构”我能联想到“搭建”“积木”“建造”等，而由“学习”我首先想到“书本”。

通过信息整合，我画了一个与关键词相关的中心图画面——一叠书搭成的小房子，有一个爬梯象征着搭建的过程，上面有很多小人在看书，就表示出学习的过程，具体如图 1-59 所示。



图 1-59　绘制中心主题图

2. 绘制一级分支

在绘制一级分支前，我们需要去了解整个课程的结构。线上课程通常会是语音 +PPT 图片的模式。课程正式开始前，老师会介绍这次课程一共分几个部分，每个部分的主题是什么，此时你可以把语音暂停，去翻阅整个课程的 PPT 文字部分，掌握整个框架，从而画出一级分支内容。

比如，本案例课程中分为 4 个模块，即学习的含义、建构主义、有效利用大脑 (关键词提炼简化为“利用大脑”)、升级思维体系 (关键词提炼简化为“升级思维”)，我们便可以将这 4 个模块绘制为一级分支，如图 1-60 所示。



图 1-60　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

在思维导图的绘制过程中，如何用简短的语言来描述大段大段的问题，并且做到逻辑通顺、思维全面？这不得不提到分支拓扑的设置和关键词的提取。

在分支拓扑的设置方面，拓扑关系有上下关系、并列关系、包含关系等，我们在听课时可以先将清晰部分的关系梳理出来，然后边听边梳理脑海里不清晰的关系，或在听完某一部分内容后在脑海中回顾，进行分类和汇总，整理内容之间的关系。

关键词提取方面，例如“利用大脑”这个分支，可以提取“三位一体”“左右脑”和“脑眼”这 3 个关键词作为二级分支，这 3 个内容相互独立和并列。我们可以参照这种方法绘制二级及其他各级分支，完善思维导图，如图 1-61 所示。

4. 绘制小图标

思维导图中的小图标，是运用图像帮助我们强化记忆的，通过对文字的联想，我们在大脑中的神经元建立了新的连接，当我看到这个图，就能想到这个文字。所以小图标一定要切中文字的大意，尽量使用色彩明艳的方式展现，让人印象深刻。



图 1-61 绘制各级分支图

在图 1-62 中我分别对每个一级分支内容运用图标，个别二级分支也用了小图标，具体如下。



图 1-62 绘制小图标

(1) 学习的含义：想到“学习”，自然会联想到书和笔，这里用笔来表示，其中二级分支中的“三阶段”我用一个台阶代表。

(2) 建构主义：“建构”让人联想到“搭建”，从而又联想到“积木”，在这里我把“积木”和“建构”这两个词进行了联结。

(3) 利用大脑：这块内容介绍大的是脑构造和高效的使用方法，所以，我画了一个大脑，上面点亮了一盏灯。其中，二级分支中，“左右脑”部分，我用了向左向右箭头、字母和照片信息传递的图像来形象表示，而“脑眼”部分我画了眼睛和大脑的图像。

(4) 升级思维：“升级”让我想到图表中向上的箭头，但是这种升级必然是不轻松的，所以中间有一点曲折。

1.13 刘莉萍：巧画单词快速提高孩子创造力





姓名：刘莉萍

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

鸡蛋从外面打破是食物，从里面打破是生命。

个人自我介绍

久亚教育英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；美国 Grace 蒙台梭利教育家长认证证书；V 店创意美术督导师。

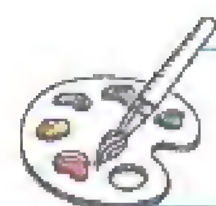
绘制的导图作品：《巧画单词·逻辑法 bamboo(竹子)》

图 1-63 所示为一幅巧画单词的思维导图，在这幅思维导图中，单词 bamboo(竹子) 是通过组成、颜色、组合以及绘画 4 个部分，利用思维导图这个神奇的思维工具，引导孩子从各个方面展开逻辑思维将单词画出来，培养孩子的创造力。



本幅作品最大的特色是：

中心主题直观形象，单词颜色突出，逻辑思维内容完整。



图 1-63　巧画单词：bamboo(竹子)

1.13.1 我与思维导图的故事

曾经的我是一名企业工人，俗称“蓝领”，每天上班、下班，然后总是围绕着家庭转。传统的观念认为女性就应该回家带孩子，相夫教子，孝敬父母，一直以来，我都是家庭、学校、单位三点一线的运动轨迹，从来没有想过，在这个基础上还能打拼创造自己的事业。

对于没有什么事业心的我来说，就这样随遇而安一直过着。随着年龄的增长，记性越来越不好，很快，因为特殊工种退休了。退休后整天无所事事，45 岁的我记忆更不行了，经常丢三落四，时常精神恍惚，妹妹很担心，建议我在网上学习思维导图。

2018 年 5 月 10 日，第一次报名学习思维导图，不怕你笑话，最初的目的是防止老年痴呆。第一次遇见尹丽芳老师，看到老师思维导图版的听课笔记，图文并茂、色彩鲜艳，能完整呈现所有内容，并且非常容易记忆，思路还很清晰，就特别羡慕。

最初由于基础太差，闹了个笑话：思维导图的四朵花代表四部曲，被我临摹成了五朵花，听完答疑才明白，中心图是有内涵的，要突出主题思想。从此调整心态，端正态度，专心致志跟尹丽芳老师学习思维导图各类基础知识，牢记思维导图重在思，而不是画。

2018 年 5 月 27 日，我果断报了思维导图初级讲师证班，初步打算以后教孙子。7 月 10 日，顺利考取思维导图初级讲师证后，我又报名学习 V 课会小学 30 天思维导图运用。30 天的高强度学习，每一节都跟小学教学有关系，每天完成一幅思维导图。

虽然当时我每日熬夜至深夜一两点才能完成当天作业，非常辛苦，但前面有榜样激励着，不肯服输，一直追赶他们，所有的付出都值得。通过 30 天的学习，我的思维发生了极大的转变，不仅思维逻辑变强，处理各项工作时也更高效。

特别是有一天在学习思维导图与英语运用时，英语小白的我突发灵感，看着一个单词，

很快有了思绪，并且将它画出来，竟然秒记，立即分享给大家，得到了认可。这勾起了我对思维导图的浓厚兴趣。

至此，教孙子的想法已经不能满足我了，我有了新的想法，新的目标是做思维导图点灯人。打铁要趁热，紧跟着我近舍昆明、远赴杭州，报了杭州双证班进行学习，变压力为动力，促进我高效学习。

对于已退休的我来说，这是一个严峻的挑战。我定下长期学习思维导图的目标。我已完成 100 多幅思维导图，现向 500 幅进军，随后向 1000 幅进军，并且将思维导图用于创意美术教学，培养孩子想象力、创造力、专注力和自信心。

兴趣是最好的老师，因喜欢而坚持到最后。我已从一名思维导图学习者，成长为分享者、推广者，并且立志转型为一名职业培训师，准备线下开班，让更多的孩子受益，做真正的知识点灯人。

1.13.2 巧画单词逻辑法——bamboo(竹子)

看到图 1-63 之后，有的读者可能会觉得这幅思维导图绘制起来很复杂。其实，只要学会了方法，你就会发现，用思维导图巧画单词远没有想象的那么难。接下来，介绍本人绘制作品《巧画单词 • 逻辑法 bamboo(竹子)》的主要过程。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么。例如，本章主题为“巧画单词 • 逻辑法 bamboo(竹子)”，所以，我们需要先找到关键词“单词”，如单词 bamboo：竹子是通过组成、颜色、组合以及绘画 4 部分逻辑思维确定主题图形。

(1) 通过关键字“组成”，竹子实体由竹叶、竹竿和竹笋组成。

(2) 通过关键字“颜色”，思考绘制过程中需要用的颜色：绿色是竹子的颜色；黑色用来绘制其他地方；白色用来给竹竿提亮；黄色用来给竹笋填充打底色。

(3) 通过单词的“组合”字母：“b”“a”“m”“o”进行逻辑思考。

b—— 竹竿 + 竹笋。

a——倒放的竹笋。

m——并列生长的竹笋。

o—— 独立生长的竹笋。

(4) 通过关键字“绘画”逻辑思维绘制 4 部曲：中心图画竹林一片；一级分支，画组成、颜色、组合、绘画 4 个一级分支；画二级分支；涂颜色及添加小图标。我们根据“竹子”的字母元素 bamboo 一一对应组合图像画出一片竹林，并在远处配上远山组合成中心图，具体如图 1-64 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制这张思维导图内容时，我们需要先确定结构框架。竹子“bamboo”这个单词，

按照之前的 4 个内容——组成、颜色、组合、绘画进行梳理，提炼出主要的结构，并由此结构延伸内容，将其内容串联起来形成完整的逻辑思维，再在脑海里形成完整构图，就可以创作了。

比如，本案例中围绕巧画 bamboo 这个单词，所以，我们只需将组成、颜色、组合、绘画这 4 个部分，作为该思维导图的一级分支进行绘制即可，具体如图 1-65 所示。



图 1-64 绘制中心主题图

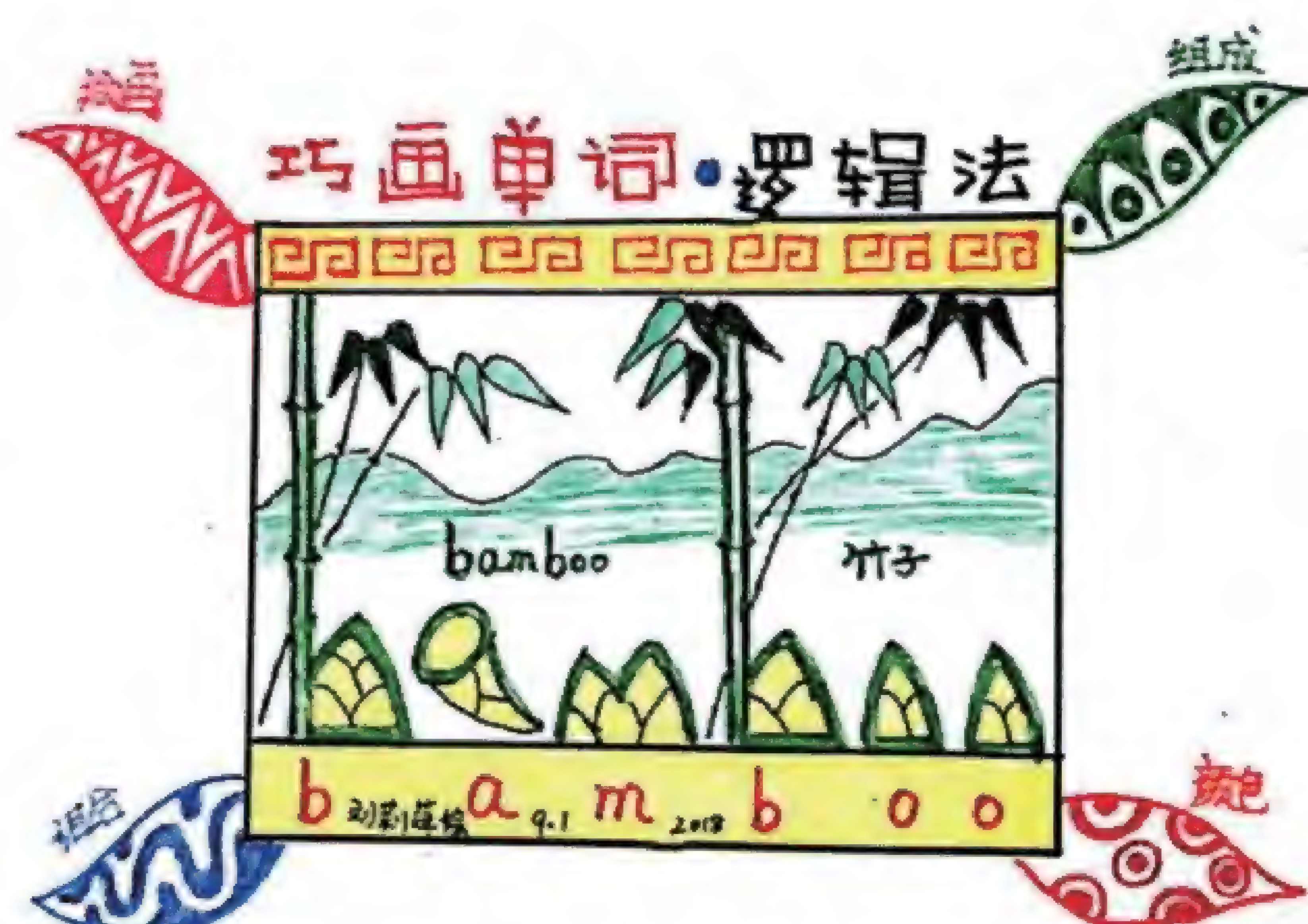


图 1-65 绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

思维导图以关键词提取为主，帮助记忆、发散、联想。每个知识点延伸的过程都是逻辑思路清晰呈现的过程，它们在结构上可以是同级、下级关系，也可以衍生新的知识点，还可以合并关联知识，这是帮助我们强化梳理的过程，也是我们不断建构新知识的过程。

在绘制二级及下级分支时，我们需要做好的就是关键词的提取和线条的控制。具体来说，对于“组成”这个分支，我们可以联想到用“竹叶”“竹竿”和“竹笋”这 3 个关键词作为二级分支，然后通过线条的连接体现不同分支之间的关系。

例如，我们可以从“组成”这个一级分支延伸出 3 条较细小的曲线，并在曲线上写上“竹叶”“竹竿”和“竹笋”这 3 个关键词来表示两者之间的包含关系。通过这种方法，我们便可以迅速将思维导图进行延伸，绘制出二级及下级分支。

图 1-66 所示为应用该方法绘制的 4 个主要分支(即“组成”“颜色”“组合”和“绘画”)的各级分支图。

4. 绘制小图标

小图标的应用有利于我们强化记忆力，图像直观，更吸引眼球，视觉冲击力更强，其个性化能加深思维导图被认识、理解和记忆。

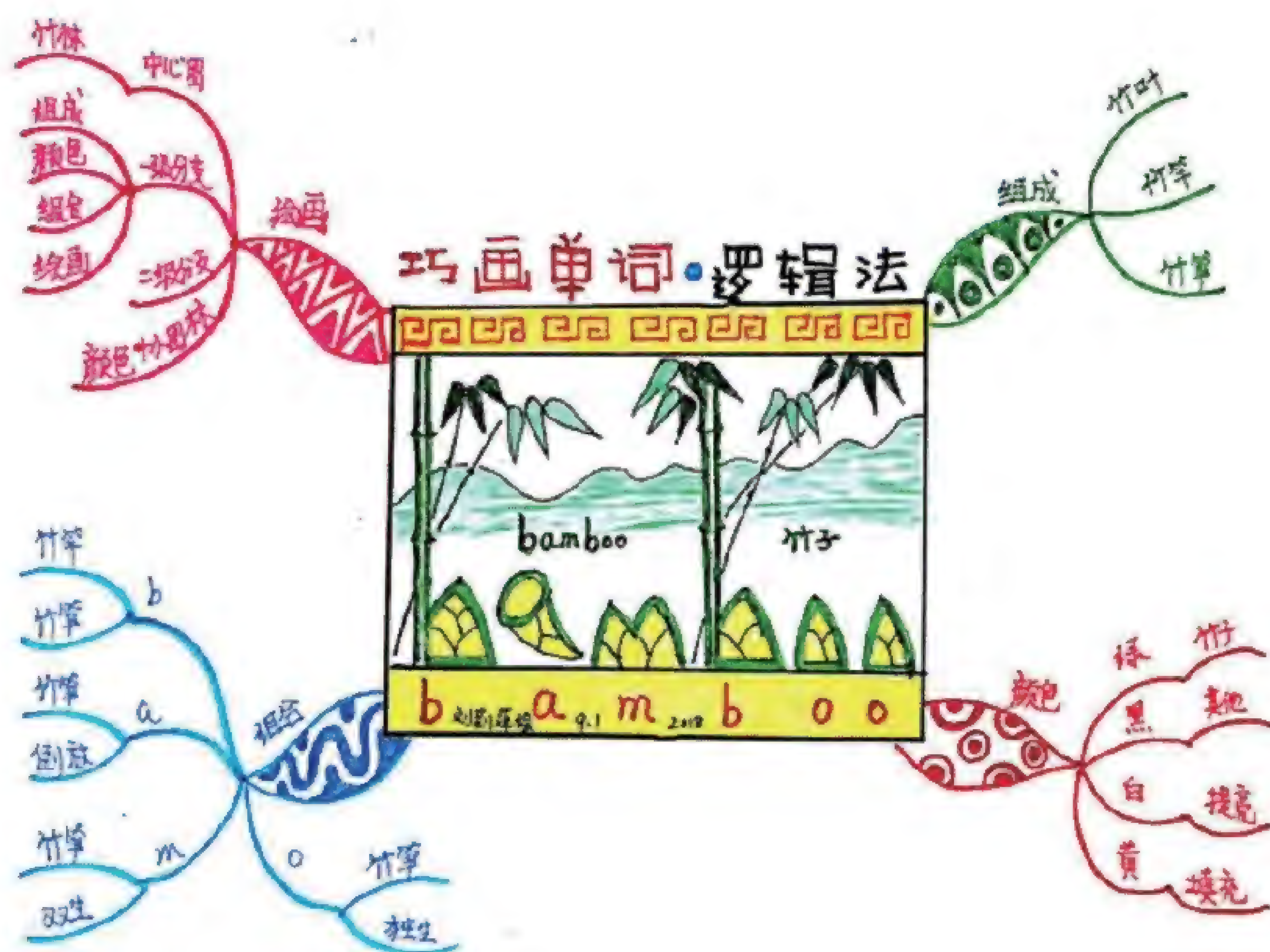


图 1-66　绘制各级分支图

例如：巧画单词的一级结构分支，它们是文章的核心内容，整幅导图除了要突出中心主题、吸引眼球之外，还需对内容的框架结构加深记忆，在图 1-63 中分别对每个一级分支内容运用图标，具体如下。

(1) 组成：组成部分关键词进行发散性联想，直接用水管水龙头、弯道、四分管、三分管的图标表示，并涂上不同的色彩。

(2) 颜色：颜色部分关键词，我想到了调色板，并涂上不同的颜色。

(3) 组合：组合的关键词，我想到孩子玩的拼图游戏，选了两块作为图标，并涂上不同的色彩。

(4) 绘画：绘画的关键词，我想到调色板和画笔，作为图标，并涂上不同的色彩。

1.13.3 巧画单词之联想法——ship(轮船)

图 1-67 所示为一幅思维导图，巧画英语单词 ship(轮船) 是通过单词关键字母 “s” “h” “i” “p”，利用思维导图这个神奇的思维工具，引导孩子展开联想、发散性思维将单词画出来，从而培养孩子创造力并建立孩子的自信心。

“s”——蛇，轮船上的挂钩，救生圈旁的绳子。

“h”——椅子，凳子 + 旗杆，前舱 + 操作台，操作 + 旗杆。

“i”——人，船长。

“p”——窗框，旗子，风向标，锚 + 窗。



图 1-67　巧画单词：ship(轮船)

1.13.4 巧画单词之观察创新法——fish(鱼)

先在纸上画一条鱼的外观，引导小朋友来仔细观察鱼单词字母“f”“i”“s”“h”与鱼的外轮廓有何巧妙相合之地：“f”——鱼鳍是鱼头和鱼身的分界线 (组一组)；“i”——蝴蝶结 (加一加)；“s”——鱼儿鱼鳞的波纹状 (减一减)；“h”——金鱼的尾巴 (变一变)，如图 1-68 所示。



图 1-68　巧画单词：fish(鱼)

小伙伴们，巧画单词思维导图分析结束后，是不是就能够完全快速记忆单词，而不会混淆了呢？

1.14 刘春娇：快来把阅读和写作一起给拿下





姓名：刘春娇

职业：教师；思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图是一种学习工具，它使你拥有一种学习能力，建立学习思维的时候，就好像一个寻宝人，在丛林中寻找那些你要的宝藏。



个人自我介绍

教师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；小学生思维导图创意写作讲师。



绘制的导图作品：《思维导图与阅读·写作》

图1-69所示为一幅《思维导图与阅读·写作》的思维导图，在这幅思维导图中，通过思维导图创意阅读和写作的目标、绘本创写、四步写话、同步创写、名篇导读、思维导图6个部分，把思维导图在阅读和写作中的应用呈现出来。

本幅作品最大的特色是：

画幅中心内容突出，分支明确，图文结合，生动再现思维导图在读写中的应用。



图 1-69　思维导图与阅读 · 写作

1.14.1 我与思维导图的故事

我是一名小学教师，从教多年，教过很多学生，在教学中看到很多在学习中因为方法不得当而苦学的孩子，听到过许多因为孩子成绩不理想或者厌学而发出的感慨和无奈的叹息。

我深感自己的责任重大，如何让我的学生快乐学习？让我的学生成为适应型学生？让我学生家长的脸上充满孩子带来的自豪感？我不断地寻求着高效的教与学的方法。于是，我接触了超级学习法课程，这是一个全脑开发的高效学习指导课程，是方法论的课程。授人以鱼，不如授人以渔，我爱上了超级学习法。

在越来越深入学习后，我被思维导图的学习法深深吸引住了——一篇文章在思维导图的梳理下，很快抓住了主要内容，概括文章的主题也非常轻松；对每个分支上的关键词进行串联，一篇课文很快就背诵下来了。这真是太神奇了！

让我对思维导图爱到深刻的情感，是我在指导小学生写作的过程中产生的。当时我教学生写观察日记。学生的现状就是无从下笔，不知道写什么，写的多是编造的假话、流水账，凑字数。孩子们不能从生活中选取素材，我用了思维导图，把生活中现成的事分成两类呈现给孩子们，孩子们惊呆了，兴奋不已。

其中一个平时写不到两行字的孩子，一下子写了 600 多字的文章，题目为《无聊》。在文章中，他真实地把自己对各学科作业的态度，尤其是对语文作文的反感和无奈之情表达了出来。结果连他自己都没有想到，自己竟然下笔千言。

我的信心大增，决定重新从头系统学习思维导图，我要把这种高效的学习方法更好地传递给我所有的学生，让他们不再因为学习而困扰，不再苦学，也让教与学充满快乐的音符。于是，我果断报名了尹丽芳老师思维导图双证班的学习。

在学习中，丽芳老师的倾情传授，让我非常感动，也十分激动：思维导图阅读法可以轻松搞定一本书；思维导图提升了我们的整理能力；思维导图让我们的学习效能倍增；思维导图可以快速透视一本书；思维导图可以巧学英语；思维导图可以快速阅读，画出解题思路。我不禁感叹：思维导图是多么强大的学习工具呀！

参加学习以来，我绘制了学习课程思维导图 50 余幅，教学方面思维导图百余幅，古诗词学习的思维导图百余幅，还有亲子教育思维导图若干幅。我从一个思维导图的爱好者，成功地成为一名分享者、推广者，并且转型为一名培训师！

我希望成为孩子们寻找宝藏的引路人，让每一个孩子都能在思维导图的世界里成就最灿烂的自己，我愿意成为这样的知识点灯人！

1.14.2 思维导图创意阅读 + 写作

阅读和写作一直是困扰学生的难题，运用思维导图这一工具可有效地攻克这一难题，让学习变得有趣、有料又难忘。

1. 思维导图阅读 + 写作的目标

快乐是学习的原动力。斯蒂芬·科维普说：“不改变行为，往往只能前进一小步，改变思维，才能真正有飞跃式的突破和提升。”思维导图创意阅读 + 写作的目标就是实现放飞孩子们的想象，唤醒孩子们大脑中的超人，最终可以快乐读写。

2. 绘本创写

苏霍姆林斯基说过：“儿童是使用形象、色彩、声音来思维的。”把画画与写话有机结合起来教学，正好符合儿童的思维特点。用绘本来引导小学生阅读和写作，从多角度进行语言表达、观察想象、动手探究等方面训练，画出诗意的生活，展现天真的畅想，抒发儿童最暖的深情，破译写作的密码，这正是新课程标准的教育精神。

3. 四步写话

儿童教育专家孙瑞雪说：“儿童是精神贵族。”孩子们通过观察、联想进行写话练习，让图画可以感知、触摸。思维导图四步写话，以最简单有效的方式直观明了地呈现，达到了新课程标准提出的低年级学生“对写话有兴趣，写自己想说的话”的效果。

孩子们可以在思维导图的引领下学会观察的方法，慢慢唤醒大脑中的超人，写出一篇

篇温情的小文章。

4. 同步创写

曾经听到李开复先生的演讲，说自己为了数清楚水池里的小鱼儿，而放掉了里面的水，知道了鱼的数目，但鱼却死了。这样的结果，有些遗憾，做事不得法，徒劳无功。小学生写作业往往出现不得方法的现象，导致作文抄袭、造假，而能写出自己内心感受让别人感同身受的，就是高手了。

认识思维导图后，我开始用思维导图引导学生写作，从审题到构思全文，到细节观察与描写、情感表达，思维导图让学生思路拓展开来，面对文章题目，很快梳理逻辑，做到我手画我心，我笔写我心。

5. 名著导读

思维导图阅读，可以让学生快速梳理一本书，挖掘内涵，学以致用。比如：《假如给我三天光明》一书，通过梳理就让学生立刻明确为什么要读这本书了，如图 1-70 所示。

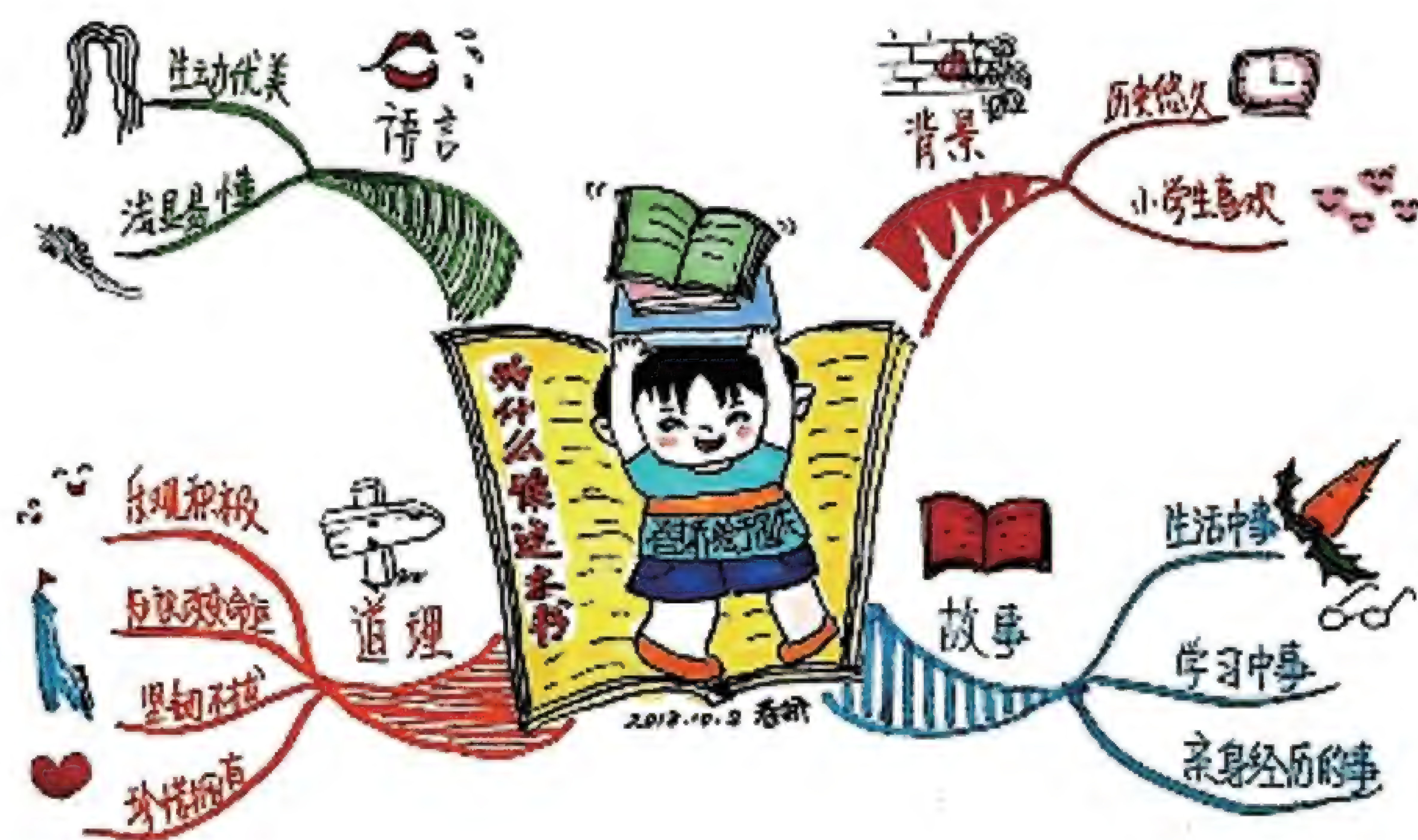


图 1-70　名著导读示意图

1.14.3 绘制《思维导图与阅读・写作》

图 1-69 是我对思维导图创意阅读和写作的总指导图，可以说一图明了阅读和写作那点事儿。怎样绘制这样的思维导图呢？接下来介绍本人绘制作品《思维导图与阅读・写作》的主要过程。

1. 绘制中心主题图

中心图，顾名思义，就是表达中心内容的主题图。它与你的主题相关联。在绘制一幅思维导图中心图时，我们需要明确主题，然后根据主题关键词发散联想主题图，进而表达

中心内容。

例如，本节主题为"思维导图与阅读•写作"，所以，我们需要先找到关键词"阅读""写作"，然后联想主题图，比如，小朋友和"笔"表示写的意向，"长卷"表示阅读、写作的意向，而外轮廓的葵花花瓣，则体现出思维导图立体发散的特点，具体如图 1-71 所示。



图 1-71 绘制中心主题图

2. 绘制一级分支

绘制好中心图后，我们需要先确定结构框架，就是根据中心主题按照知识点进行梳理，可以提炼出主要的结构知识，并由此结构延续内容，将所有的内容串联起来，形成完整的逻辑。

比如，本案例中围绕"思维导图与阅读 • 写作"这一主题分出 6 个方面的内容，首先是目标，然后是绘本创写、四步写话、同步创写、名篇导读、思维导图，具体如图 1-72 所示。



图 1-72 绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

与一级分支呈现隶属关系的是下一级分支，这里需要发挥思维导图的发散联想功能，针对上一级分支内容进行拓展，更清楚明了地呈现上一级分支的基本架构以及相关内容。

比如，在"绘本创写"这一级分支下拓展出"目标"和"步骤"两个二级分支，在"目标"这一分支中又派生出"画诗意生活""展开真畅想""抒暖的真情"3 个分支内容，隶属关系一目了然。图 1-73 所示为应用该方法绘制的主要分支的各级分支图。

图 1-73　绘制各级分支图

4. 绘制小图标

思维导图中的小图标应用，比文字更能夺人眼球，并且在增加思维导图的个性化的同时帮助我们对思维导图加深认识、理解和记忆。在小图标的绘制过程中增加了我们对内容更深的理解和更多的想象。

例如：《思维导图与阅读·写作》的一级结构分支，它们是核心内容，整幅导图除了要突出中心主题、吸引眼球之外，还需对内容的框架结构加深记忆，利于复盘。

在图 1-74 中分别对每个一级分支内容运用图标，具体如下。

(1) 目标：我使用了工作中的齿轮和向上的箭头，表示通过不断学习达到向上的目的。

(2) 绘本创写：我使用了很童趣、直观的画面，一个花盆里面长出的灯泡花，很离奇的想象把读者带入了绘本童话的世界，并且会在这个世界里不断有新的发现、发明、创造。

(3) 四步写话：我用了削铅笔做关联图，意在提醒读者用我们的笔写我们要说的话。

(4) 同步创写：我画了一个长了翅膀飞上云端的书包。书包代表小学生，说明在思维导图的引领下，小学生们的思绪飞扬。

(5) 名篇导读：我用一本打开的书做基础图，然后从书里飞出各种事物来代表读书的收获。

(6) 思维导图：其实是思维导图在阅读写作中的作用。我用一颗飞翔的红心做关联图，

意在表达思维导图会让我们的想象飞起来，会让我们的语文学习变轻松。



图 1–74　绘制小图标

小伙伴们，思维导图分析结束后，对于“思维导图与阅读+写作”的运用，你学会了吗？

第 2 章　工作运用



学前提示

在实际生活中，人们之所以要绘制思维导图，主要就是因为它可以在对执行者的思维起到引导作用的同时，让执行者更有针对性地工作，从而在一定程度上提高工作的效率。

思维导图在工作中的运用是多种多样的，本章笔者就选取 6 个案例进行重点说明。



要点展示

梅德菲：思维导图在税收知识中的妙用

媛　媛：在思维导图世界思考我的人生

兰　婕：大学生创业其实并没有那么难

濮　岚：廉洁教育并不是只能依靠文字

吴　为：执业医师是这样记艾灸知识的

吴小青：就这样我拥有了自己的绘本馆

2.1 梅德菲：思维导图在税收知识中的妙用



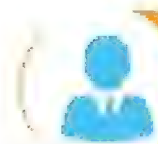


姓名：梅德菲

职业：税务工作者

学习思维导图，最有收获的一句话：

“工欲善其事，必先利其器”，感谢与思维导图偶遇，让我的工作有了效率，生活有了条理。

 个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；税务工作者；自由撰稿人；摄影爱好者。

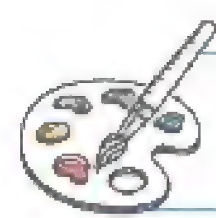
 绘制的导图作品：《思维导图·税》

图 2-1 所示为一幅关于思维导图与税收知识应用的思维导图。在这幅思维导图中，以国地税合并为题，分为历史、好处、信息与作用 4 个部分，将国地税合并这个历史事件呈现。

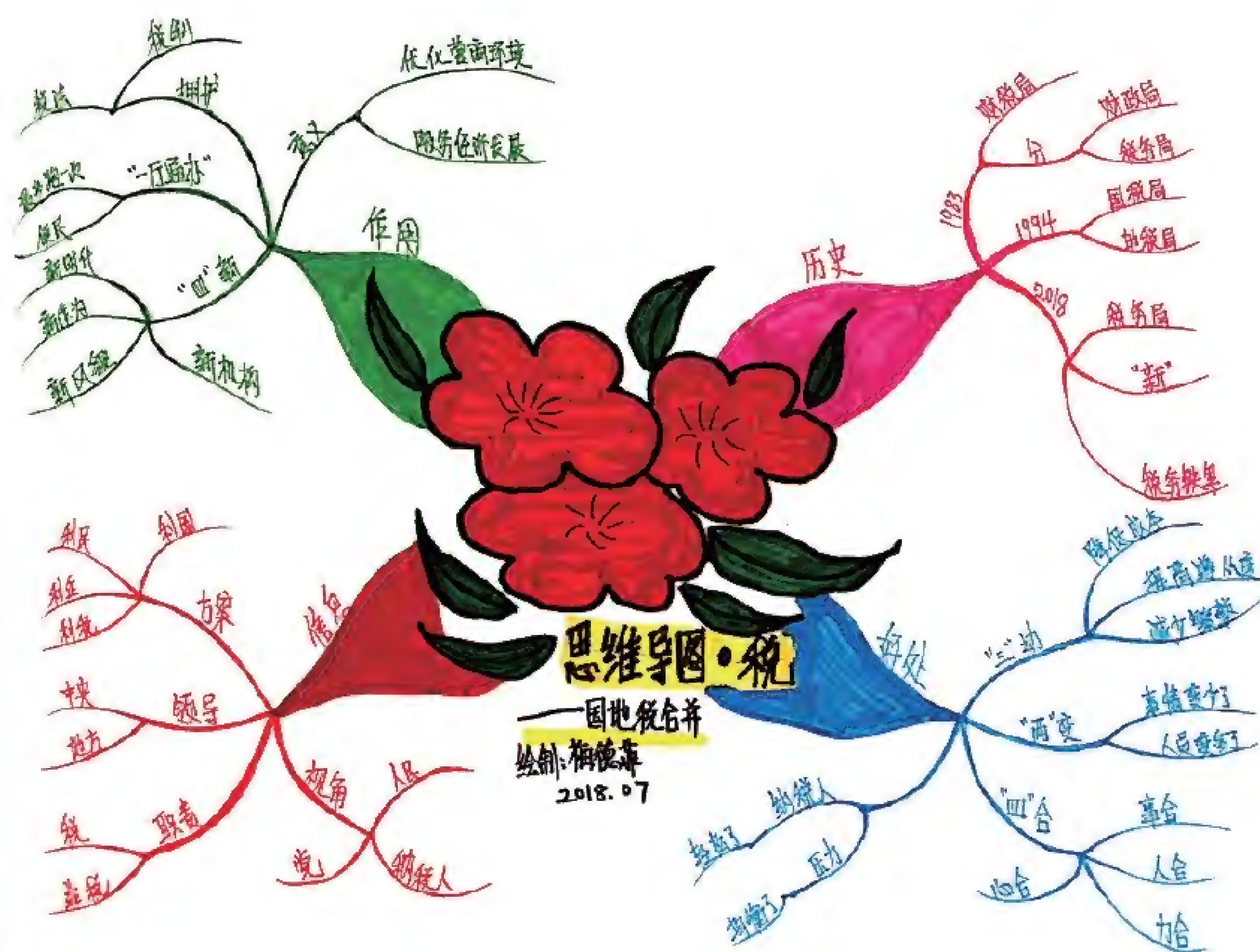


图 2-1　思维导图·税

本幅作品最大的特色是：
画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。

2.1.1 我与思维导图的故事

2015 年年底，一个爆炸性政策的出台彻底改变了我的生活。作为一个名副其实的“80 后”，我成为二胎政策的最大受益者。在家庭、社会、个人的齐心协力下，我顺顺当当开启了二胎的“美好生活”。

然而，理想是丰满的，现实是残酷的。二胎生活一片凌乱。两个孩子，一个嗷嗷待哺，一个幼儿园叛逆期；两个成人，工作要兼顾，家庭要兼顾；四个老人，全部加入了领娃大部队。

一家人，整整齐齐站成一个排，不敢旅游逛街，不敢生病缺席，所有的业余生活都省了，所有的精力都是带娃。这样的生活持续了将近一年，对于有着较强事业心的我来说，面对换岗、适应新环境、适应工作节奏、适应家庭老小等问题，时常会深陷焦虑，没有安全感。

2017 年下半年，我在朋友圈偶然看到尹丽芳老师的思维导图课程介绍，很感兴趣。持续关注了一个星期后，果断报了 2018 年 1 月在昆明举办的双证班。如期到达昆明，走进教室时，被双证班的课堂文化惊呆了，好美好温馨！

上了第一堂课后，发现班上全是各行各业的大咖，只有我一个是为了提升自我的“小白”，零基础的我感到一片茫然和底气不足。我该怎么办？在两天的线下课学习后，我像发现宝藏一样高兴，我知道，我来对了。

思维导图竟是如此强大！我心里暗暗下定决心：一定要坚持！一定要运用！熟能生巧、学以致用，把它变成我自己的东西！ 30 天的线上课学习后，我又收获了不少。虽然课程是挤时间听的，作业是熬夜完成的，但心里特别满足。通过 30 天的学习，我的思维发生了极大的转变，工作、生活都有了很大改观。

我非常感恩丽芳老师带给我的帮助，也感恩这段旅程中遇到的每一位伙伴。今后，我希望自己不仅是一名思维导图管理师，还希望我有所作为，将工作和思维导图更好地融合，让生活变得更加美好！

2.1.2 税收知识的学习

“税”指国家向企业或集体、个人征收的货币或实物，包括税收、税额、税款、税率、税法、税制、税务等。“税”涉及生活的方方面面。

1. 什么是“税”

百度百科里这样描述“税”：“税”（又称税赋、税金、税收、赋税、税捐、捐税、租

税）是指政府为了维持其运转以及为社会提供公共服务，对个人和法人强制和无偿征收实物或货币的总称。

因国家制度、地区差异，各国各地区的税法不同，税收制度也不同，分类也不同，概念不尽相同。在中国各个朝代、各个地区，对税的称呼也有差异。

税制是指税收制度，由纳税人、课税对象、税目、税率、纳税环节、纳税期限、计税依据、减免税和违章处理等要素构成。税种指税的种类，差异表现为纳税人和课税对象的不同，税种总合构成“税制”。

2. 税与生活的关联

税收无时无刻不在我们身边，与我们的生活息息相关。在生活中，大到买房买车，我们需要缴纳房产税和车船购置税；小到买日常生活用品，我们需要缴纳消费税。还有我们每个月领取的工资、发表文章领取的稿酬、买彩票幸运中奖等，都要按规定缴纳所得税。由此可见，我们人人都是纳税人。

在生活中，平坦宽敞的道路，绿树成荫的街道，明亮的路灯，通畅的水、电、气、通信网络、广播电视，遭受灾难的医疗、生活救助，还有教育、国家安全、社会秩序等都与税收挂钩。所有这一切都实实在在地洋溢出税收“取之于民，用之于民”的真谛，揭示出我们人人都是税收回报的享受人。

俗话说：民以食为天，国以税为本。税是国家富强、社会安定、人民安居乐业的有力支撑。我们人人都应该成为税收的参与者，有义务做一个自觉的纳税人，有责任维护税收，做到消费要索取发票，并监督其使用正规发票，抵制偷税漏税行为。

2.1.3 当思维导图遇上“税”

思维导图，作为一个帮助梳理思路、提取信息的可视化思维工具，如何运用到税的学习中呢？下面我们来看一下。

思维导图可以帮助我们迅速找到每一块知识点之间的关系，让思绪在思维导图结构中慢慢延展，深化记忆。在记忆各种税种及运算的时候，我们都要花费很大的力气才能背下来。

其实，税收知识同样需要建立自己的知识框架以及框架模式，用思维导图来帮助学习无疑是极好的。用思维导图展示公式、实例、方法，每一步、每一条思路都清晰可见，更好理解，也就会在计算时运用了。

除了上面详细解说的，思维导图在学习税收知识方面的应用还有很多，比如分析实例、梳理税收职能、做税收计划、总结工作要点、建立自己的知识框架等。

思维导图作为一种工具，同时兼具发散思维与归纳总结两种效果，就如上面所列举的，思维导图对于税收知识的学习和税务工作的开展来说是能够起到很好的帮助作用的。

2.1.4 绘制《思维导图·税》

看到图 2-1 之后，有的读者可能会觉得这幅思维导图简洁、直观。其实，在工作中运用思维导图，应注重其效率和作用。如果没有充裕的时间和良好的绘画基础，我们可以简洁化用思维导图，发挥它的高效职能。下面介绍本人绘制作品《思维导图 • 税》的主要过程。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么，例如，本章主题为“当思维导图遇上税 • 国地税合并篇”，所以，我们需要先找到关键词 “合并”，然后由关键词发散联想主题图形。

中心主题图可以是彩色的形体，搜寻最贴近主题的图像开始绘制，并注意搭配色彩，使其鲜艳、明快、吸引眼球，具体如图 2-2 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定结构框架，按照知识点和内容进行梳理，写出提纲结构，绘制一级分支，具体如图 2-3 所示。



图 2-2　绘制中心主题图



图 2-3　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级及下级分支时，我们需要做的就是关键词的提取和线条的控制。接下来要做的就是通过线条的连接体现不同分支之间的关系。通过这种方法，我们便可以迅速将思维导图进行延伸，绘制出二级及下级分支。

图 2-4 所示为应用该方法绘制的两个主要分支的各级分支图。参照这种方法，我们可以绘制整幅思维导图，绘制完成之后的效果如图 2-1 所示。

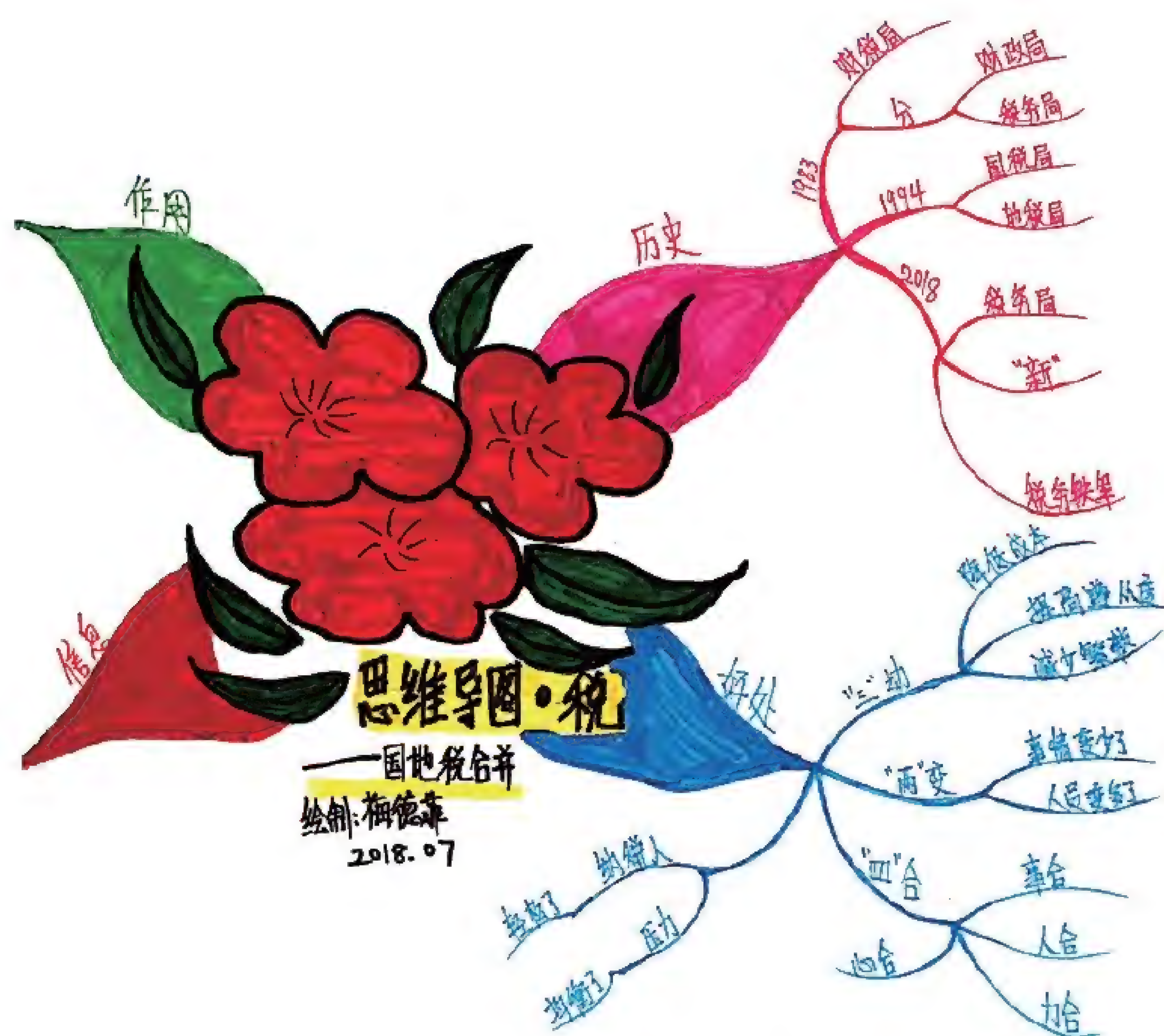


图 2-4 绘制各级分支图

2.2 媛媛：在思维导图世界思考我的人生





姓名：媛媛

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

当感性的思维遇上理智的沉浸时，我知道思维导图为我打开了一个全新的世界。握手更好的自己，你也可以。

个人自我介绍

自由职业者；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；视觉呈现终生修习者。最爱的称呼还是“热爱生活不死星人”“快乐宝妈”，愿意在自我学习、成长的道路上，和一群人走得更好、走得更远。



绘制的导图作品：《思维导图与目标计划》

图 2-5 所示为一幅《思维导图与目标计划》的思维导图，这里所指的目标计划，是个人管理与时间管理范畴的个人目标，以及为实现此目标的方法和途径。可以看到在这幅思维导图中，涵盖 4 部分内容，从一点钟方向顺时针依次为：自我管理、目标设定、计划安排和认清自我。

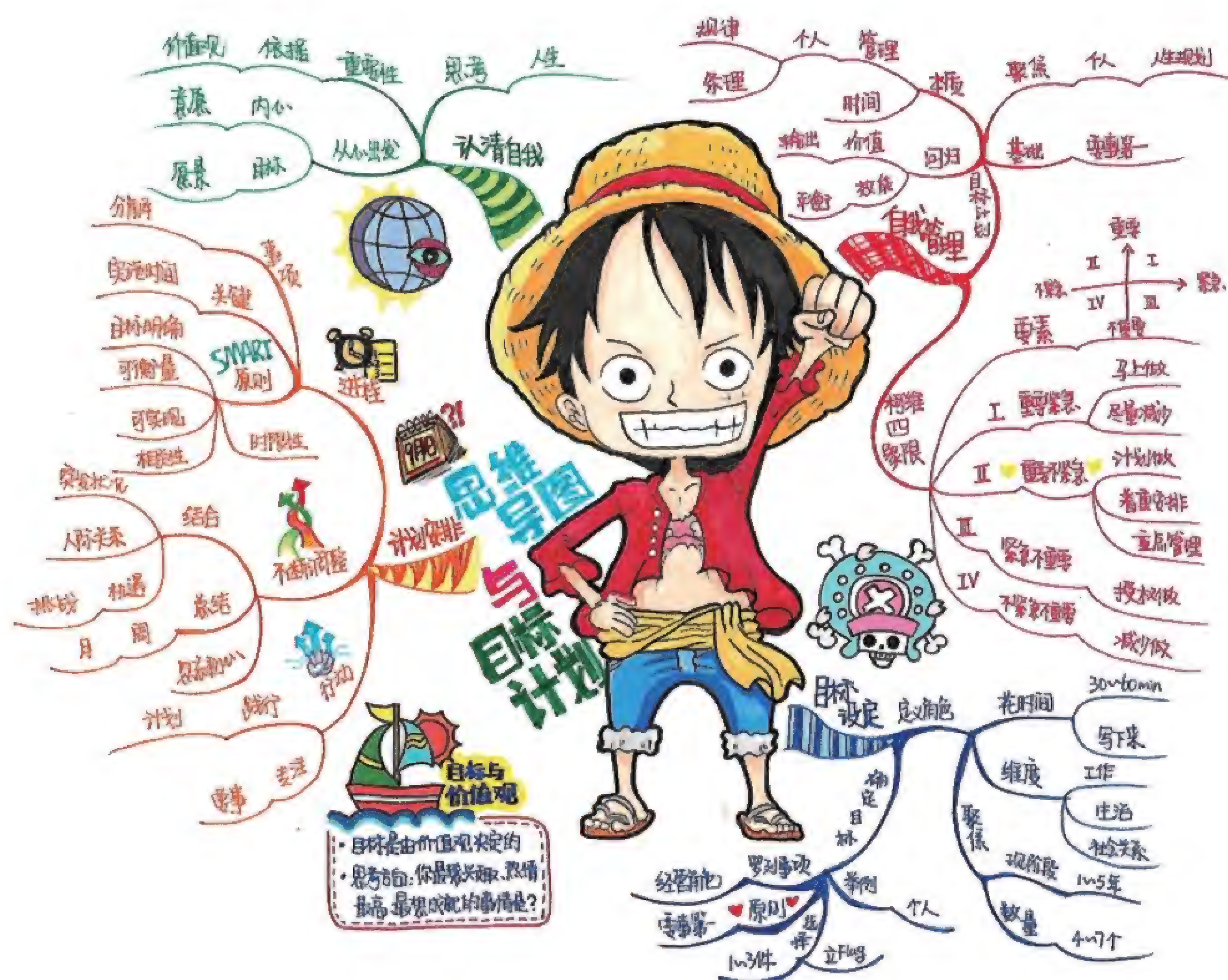


图 2-5　思维导图与目标计划

本幅作品最大的特色是：

结构清晰，并结合自我管理核心理论基础：时间矩阵中的要事第一，可操作性强。

2.2.1 走进思维导图的世界

人到中年，除了诗和远方，还少不了保温杯配枸杞。一过 30 岁，似乎越来越多的人开始有了中年危机，无论是男人拒绝的油腻，还是女人拒绝的衰老，似乎谁也逃脱不了对于

年龄的恐慌、对于生活压力的无力感。忙碌起来什么都不用想，闲下来，又发现是不是错过了生命中的什么，这么辛苦、这么忙碌，到底是为了什么呢？

我从2015年开始，便在网络学习中接触更多的学习资讯、课程、群体，从生涯规划领域的古典古少侠的橙子学院，到千聊、荔枝、熊猫学院等学习平台，再到喜马拉雅、得到、樊登读书会，还有众多的学习社群，我在无数的课程学习中，找寻自己的热爱，问寻自己到底要什么，也因为选择过多而迷茫过，为什么要在工作8小时以外的时间里折腾着、学习着，我问自己，这到底是为了什么呢？

当你想清楚，你想要的是什么的时候，你会豁然开朗，而当你不清楚自己的人生目标时，你就会感到迷茫。我正是在这样的学习过程中，找寻到答案的。

记得在众多的课程学习里，我接触了尹丽芳老师的思维导图，深入学习以后，彻底迷恋上这种全脑思考的思维呈现工具，便买了思维导图之父东尼·博赞先生的系列丛书。

当时在看到*The Mind Map Book*一书中"使用词汇"这一章节，关于"幸福"的发散练习时，在思考过程中，我觉得像是被什么击中了一样，大脑开始闪现我对于幸福的理解与呈现画面。是啊，幸福也许是人生的终极追求，如果让你从"幸福"这个词出发，你最先联想到的10个词语会是什么呢？

当我写下家庭、成长、宝贝、爱、包容、理解等词的时候，我觉得自己也越来越接近让我时常感到迷茫的问题的答案了。

有了这个想法之后，我开始重新审视自己的生活与状态，开始思考如何把抽象的"幸福"二字落地生花，能够真的让每一天的时光里，不断增进获取幸福的能力。唯有内心不断渴求答案，你才能真正找寻到获得答案的途径与方法。

如果说幸福是人生的终极目标，那么通过怎样的路径可以抵达这一终点呢？人们常说，不忘初心，方得始终。试着问问自己，你的初心是什么？你是否真的了解它？在前行的道路上你是否可以依然保持初心，并最终走到你想要到达的目的地呢？

2.2.2 人生目标背后的秘密

我们常说定目标、做计划，是做事情的方式方法。这里讲到的目标、计划，聚焦在个人人生规划的目标与计划。对于个人的目标、计划，本质是每个人的自我管理与个人时间管理。自我管理的实质是自律和条理；个人时间管理，其本质还是回归到自我管理上，是把对时间和事物的安排重心，转移到个人价值的输出与效能平衡上。

与之联结，最能体现和更好地运用于实践活动中的理论，就是第四代时间管理理论（以事情重要、不重要，紧急、不紧急为要素的时间管理矩阵），也是美国学界的"思想巨匠"史蒂芬·柯维博士提出的高效能人士的七个习惯中的第三个习惯：要事第一的时间管理理论，它也被称为柯维四象限时间管理矩阵。

紧急的事通常都显而易见，推脱不得，当然它也可能是为讨好或被人看得见的事情，

但却不一定很重要，比如，10分钟后你必须参加的工作汇报会议；客户此刻找上门的投诉；你的老板叫你立刻帮他做出一个行程方案，出发时间是今天下午。

重要性，则与目标有关，凡有价值、有利于实现个人目标的就是要事。一般人往往对紧急的事立即反应，因为这样的事情常常都火烧眉毛了，再不处理，后果很严重。而对重要的事情却不尽然，特别是还不着急的，更是容易一拖再拖，甚至想着要做，却迟迟没下手，做了一堆其他的事情，唯独绕开了最重要的事情。

所以这就更需要自制力与主动精神，让我们把重要不紧急的事情提上日程，有的放矢，按照计划行事，而不是一心都扑在了紧急事情上。忙于救火，到头来累成狗，却忘记了自己最初的目标是什么，毫无成果可言。

要厘清人生的目标，就要先弄清楚这个目标、计划背后的本质，需要我们聚焦在自我管理上。具体实践起来，就需要我们聚焦在重要不紧急的事情上，然而，每个人的人生价值与意义各不相同，对于重要事情的定义也不尽相同，我们该如何确认一件事情对于自己是否重要呢？

2.2.3 自我设定目标与计划

有效的自我管理从认知自己的人生方向开始。这也是有温度、有情感的，从人性角度出发的自我管理与时间管理。人是社会的人，人生的价值与意义便与人的社会角色必然联结，需要我们在个人的理想与使命、欲望与自制之间寻找平衡。

如果你为了工作而忽略身体健康，或者为了家庭而放弃梦想，最终，我们某些方面所取得的成就，补偿不了其他方面的遗憾或损失，而这样的人生也因缺失生命的平衡而枯竭衰败。

从平衡的生命体验和作为来看待整个生命的意义，是值得一生为之探究的事情。之所以需要一生探究，是因为人在不同成长阶段，所面临的问题、充当的角色各有不同。根据不同时期的角色定位的不同，就需要我们做出相应的人生目标及计划。

1. 目标设定

美国具有代表性的职业管理学家舒伯 (Donald E. Super) 有一张著名的生涯彩虹图，综合性地阐述了人生不同发展阶段与角色间的相互影响，彩虹图创造性地描绘出作为多重角色的人一生走过，所经历的不同人生阶段与角色。

1) 自定义关键角色

依据要事第一为基础原则，围绕重要不紧急事务为生活重心，这就需要我们结合自己目前人生阶段的关键角色展开思考。

首先，目标设定的第一步，就是写下自己的关键角色。是不是从来没有停下来认真思考过这个问题呢？请给自己半小时的时间，认真思考一下这个问题，就自己在工作、家庭、社会中的自我角色做一次认真的梳理。

比如，你在家庭中是什么角色？父亲或母亲、丈夫或妻子、儿子或者女儿；在工作中是什么角色？是职业经理人、设计师，还是产品研发工程师等；在社会生活中是什么角色？比如社区活动组织者等。

请注意，这些角色是你目前阶段最看重的 4 ~ 7 个人生角色，它们需要你持续地投入时间和精力去做一些事情。你可以从 1 年或者 5 年内来看待自己的这些人生角色，而这些角色也会随着你的人生阶段的进阶而不断发生改变。

2) 根据角色确定目标

确定好自己的关键角色以后，接下来就是根据这些角色罗列出你要经营好这一角色需要做的事情。请注意，你需要思考哪些事情是重要不紧急的事情哦！这需要我们重点考虑。然后，根据各个角色，就当月或季度，或年度，挑选出 1 ~ 3 件你最想做的要事，也就是你的每一个关键角色的目标。

当你觉得你想要做的要事特别多，无法取舍的时候该怎么办呢？可以尝试给自己的角色先立一个 Flag。如同个人使命宣言，就像《航海王》里的路飞一样，发誓要做海贼王，他和他的小伙伴们，都为完成这一使命展开所有行动。

以我个人设定 2018 年关键角色目标导图为例，如图 2-6 所示。我给自己定义的关键角色依次是：妈妈、女儿、自己、培训师和修习者。



图 2-6　个人目标角色设定

作为妈妈，我希望自己成为一名快乐陪伴、良师益友的好妈妈，所以这一年我要做的最重要的事就是：做一个情绪稳定的妈妈，提升为人母的责任感，带给宝贝安全感和品德方面的言传身教，不断提升为人处世的修身修心的能力。

结合思维导图，中心图是一个长发女孩，代表一个从内心不成熟的自我逐步通过以终为始、积极主动以及要事第一的高效能人士的习惯，走向一个更加独立、完整的自己。配合中心文字个人目标关键角色 (2018)，代表这是我 2018 年的目标计划关键角色设定导图。

2. 计划安排

1) 安排进程

确定了角色与目标，最关键的就是为每一个事项安排具体的实施时间。时间可以以周为单位，然后有月度或者季度目标。

比如，我在自我成长的角色这一块，我的健身是每周保证 3 次，这样我就可以直接根据健身房课程表，把每周可以去运动的时间确定下来，且具体到每一天的具体时段 (18:40 ~ 20:50)；关于读书，我是按照全年来看，总计 50 本，平均每周一本书，那在月初，我就可以安排好我这一个月需要精读的 4 本书是什么；早睡早起，属于每日习惯养成，我通过运动手环监测每日的睡眠情况，根据每周的运动休息反馈，就可以及时掌握我的作息和状态了。

2) 不断调整

我们的角色设定及要事确定是大的方向与标的，在这一过程中，我们会经历很多突发的状况、人际关系的改变、意外的机遇和挑战，这就需要我们在这一过程中有所调整。

配合调整与更新，我们可以做的就是每周做一次工作、学习总结，或者月度总结，查看在角色定义下，我们的大方向有没有跑偏，我们是否为我们的初衷在做着调整，而这些调整与行动，是为了更好地达成我们的角色目标。

比如，我希望成为一位可以打动人心的培训师，那我除了要不断地做培训输出之外，还需要接受新的培训输入，参加一些围绕教育培训、视觉呈现相关的主题课程与修习。

3) 行动起来

当目标清晰，计划可以具体执行时，接下来要做的，就是放手去做！阿尔伯特 • E. N. 格雷在《高效能人士的七个习惯》一书中说道：“成功人士习惯去做失败者不爱做的事。他们当然也不喜欢干这些事，但他们让这种不喜欢服从于对自己目标的追求。”

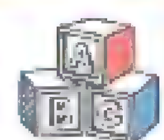
在这个过程中，也请时刻回顾，我每天具体在做的事情，真的有做到重要不紧急的事情优先了吗？因为如上文字也许你可以不读，但是这篇文字的核心关键词就是——要事第一。

2.2.4 关于人生目标的思考

在做目标计划的思维导图时，各位是不是会觉得第一分支，也就是角色定义是最难的呢？这既是对人生的思考，也是对价值观的深入思考。我们的人生目标其实就是由我们的价值观决定的。第四代的时间管理理论——柯维四象限时间矩阵认可的是，人比事重要。

所以，我们从个人角色定义入手来思考我们的人生目标及计划。做事情的工具特别多，也有很多经典的方法和技巧，然而无论学习再多的技巧与方法，都不如思考清楚自己的角色与方向。唯有从心出发的起点与目标愿景，才是我们真正愿意到达的那个人生终点。

2.3 兰婕：大学生创业其实并没有那么难



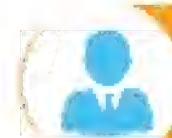


姓名：兰婕

职业：企业高管

学习思维导图，最有收获的一句话：

如果可以，我希望身边的每一个人都学习思维导图，因为这会让学习、生活和工作更高效、更有意思，我会用我最大的努力去实现这个目标。



个人自我介绍

摆渡人传媒有限责任公司执行董事；培森教育信息咨询有限公司执行董事；国家职业生涯规划师；BCC 全球生涯教练；国家青少年生涯发展辅导师；东尼·博赞思维导图认证管理师；思维魔法师；青少年思维导图培训师；结构性思维认证讲师；DISC 国际认证讲师及国际认证顾问。



绘制的导图作品：《用思维导图指导大学生创业》

图 2-7 所示为一幅《用思维导图指导大学生创业》的思维导图，在这幅思维导图中，通过立项、筹备、品质、启动及运营 5 个部分，对大学生创业分别呈现。



本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，中心图案切合中心主题，分支内容结构清晰。



图 2-7　用思维导图指导大学生创业

2.3.1 我是思维导图的迷妹

2011 年大学刚毕业，我就进入云南财经大学工作，那时云南财经大学中华职业学院正在筹备建设。我入职第一天认识的第一位同事便是尹丽芳老师，我和她在一个办公室。在学校工作的 4 年时间里，丽芳老师和我一起经历了很多，我们不仅是工作中的好同事，更是生活中的好朋友、好姐妹。

2014 年 12 月，我离开了云南财经大学，告别了我职业生涯的第一份工作。我进入了一个全新的领域，丽芳老师一直都在鼓励我继续学习新的知识、拓展知识面、构建丰富的知识体系，为自己的职业生涯发展奠定更坚实的基础。在她的激励下，我对自己的职业生涯做了全新的定位和规划。

2015 年 4 月，我正式参与了职业生涯中的第一个创业项目，每天有很多要做的事，经常会忘了处理很多事务，有一种身心俱疲的感受。团队成员每天都很努力、认真地开展着各项工作，可还是事倍功半。

我突然意识到，在这个时候需要一套高效的工作方法，来整理、规划我们每一个阶段需要推进的事宜。就是在这个时候，尹丽芳老师把思维导图带进了我的视野。她听完我的描述，只用了短短 10 分钟，就把我所有亟待解决的问题用思维导图呈现出来，条理清晰、思路明确、内容完整，这让我大吃一惊！

2016 年对于我来说发生了太多的事情，外婆的离世、母亲的生病、创业的困境，让我

第一次有了绝望的感受。好在还有一件幸福的事情让我重拾希望，那就是我要当妈妈了！于是我放弃了创业项目，准备做一些稳定的工作。

或许肚子里的宝宝感受到了我的念头，决定让我好好休息，所以，她淘气地折腾了我近半年的时间，让我在床上整整躺了 5 个月。这期间我对自己的未来有了新的规划。确定要做的第一件事就是：一定要去好好地、系统地、认真地学习思维导图。

2017 年 7 月，我的第三个和第四个创业项目同时推进，其中有一个项目是应届毕业生的创业项目，为了顺利推进项目的运营，我再一次决定要去系统、深入地学习思维导图，于是便报名参加了第十期双证班培训。

就在正式进入学习班的那一天，我彻底被思维导图迷住了。第一天培训结束后的作业，我画到凌晨 4 点，我又找到了刚参加工作时的那种无所畏惧的精神、那种认真坚持的态度。

当培训顺利结束后，我便将思维导图运用到我的工作和生活中，每一次会议、每一次指导、每一个项目、每一个工作安排等，我都在运用思维导图。同时我也在引导我的团队成员们学习、绘制、使用思维导图，来进行工作要点的梳理、工作安排的执行，并提高学习、工作效率。

因此，我决定结合在指导大学生创业的过程中的实际情况以及自身经历，绘制一幅思维导图，分享给大家。我的伙伴们套用了现在时下非常流行的一个词语形容说：你是思维导图的迷妹！

2.3.2 创业真的没有那么难

我们“80 后”的父母们，都觉得一个好的工作就是稳定！稳定的工作环境、稳定的工作内容、稳定的工作伙伴、稳定的经济收入。而对于“90 后”的年轻人来说，稳定或许意味着无聊、无望、无趣。

所以，越来越多的“90 后”大学生开始创业。可是，在创业过程中遇到各种各样的问题，不知如何解决。在这样的情况下，都会发出这样的感叹：创业真的好难啊！创业真的很难吗？其实，只要明白了几个问题，你就会发现创业并没有那么难。

1. 创业的项目是什么

“创业”只是一个广义的名词，是创业者对自己所具有的资源或通过努力能够拥有的资源进行优化整合，从而创造出更大的经济、社会价值的过程。说得通俗易懂一些，创业就是一个人或一群人发现了一个商机，加以实际行动转化为具体的社会形态，从而获得利益、实现价值。这样看来，商机就是整个创业过程的核心关键词。

因此，我们找到了商机，就可以根据这个思路来解决第一个问题：创业的项目是什么？首先，我们需要决定创业的核心是什么。核心就是我们的资源优势、渠道优势、市场优势等，统称竞争力。那么创业者先进行自我评估，明确自身的核心竞争力，也就能明确创业的主营业务是什么了。明确了核心竞争力和主营业务后，就要思考如何体现自己的这些优势。

其次，要确定创业项目的发展方向。如何进行该项工作呢？第一，通过对目前市场形态及客户需求的调研，把握创业项目的发展趋势，了解客户对象的诉求；第二，明确我们要达到的目标；第三，对创业项目进行定位，确定经营范围。

再次，创业项目需要有一个合适的名称，这个名称蕴含着创业者的理想，并有一定的寓意，同时也要有足够的吸引力，使大家印象深刻。

确定了以上 3 个内容，最后就是要确定执行创业项目的成员了。一个人创业是孤独的，如果有一群志同道合的人，也有着同样的理想，一起创业，就算艰难，也不会感觉孤独。

2. 创业的筹备期要做什么

立项之后，确定了整个创业项目的主营业务、经营范围、公司名称及股权比例等重要内容，那么就要开始筹备了。在这个阶段，需要完成公司注册这个重要的环节，因为创业项目必须有一个公司或者机构作为载体，才能合法、合规、合理地开展工作。

首先，要准备好各项材料进行注册，包括工商登记、税务登记、开设对公银行账户等。因为各省份、各地区的相关政策和要求不同，创业者需要根据各地方的相关要求进行注册登记。

提交材料进行注册，会有一段办理的时间，在这段时间里，可以开始做其他筹备工作，例如：办公场地的装修和布置。当然还有一个重要的环节，就是对创业项目的预热，准备宣传推广的方案。

同时，也要不停地探索、研究项目本身的优势与劣势，以及所形成的利好与弊端，分析市场形势。这样能在筹备期为接下来的项目启动提供前期的数据支撑、应急预案，主要目的还是要对创业项目及团队有充分的了解和认识。

3. 项目运营过程中需要怎样执行

在运营过程中一定会发生许多问题，要怎样执行，需要注意一些什么呢？首先，运营的目标是什么？当然是实现盈利，不亏本。明确这个目标后，大家就要认真、积极地完成各自的工作任务。

当然，短时期可能不容易达成目标，那么就需要创业者积极反馈各项工作中出现的细节问题，还要收集市场、客户等渠道的反馈意见，分析问题所在及实际情况。如果达成了目标，也要互相激励，再接再厉实现更高的目标。这就意味着创业者需要在运营过程中整合各类资源，并投入足够的时间和精力。

创业者需要亲自参与到整个运营过程中，控制成本投入及风险，有效地开展管理工作。整个过程需要结合团队的发展，通过会议、活动及培训等方式，开展团队建设活动，增强团队凝聚力，激发成员们的发展潜力，实现利益共享。只有做好团队建设，才能保证整个运营过程的顺利进行。

创业需要人脉资源，也可以说是人才资本。一个创业项目，需要有更多的人给予关注、帮助及支持，所以，人脉是必须注重的一项内容。创业者需要维护好各类已经具备的公共关系，同时还要发展更多的公共关系网，以得到更多的资源和支持。当然，客户关系是重

中之重，只有先维护好客户关系，才能扩大客户群体。

了解了这些内容，也就解决了创业难的问题，梳理好了这些细节，基本上一个创业团队近一年的工作也就可以开展得如火如荼了。同时利用思维导图也能将实施过程中通过反馈、评估得到的相关问题，进行整理和分析，以便及时进行工作的调整。只要运用好这个高效的思考方法和思维工具，创业真的没有那么难。

2.3.3 绘制《用思维导图指导大学生创业》

看到图 2-7 之后，会不会觉得绘制思维导图很复杂？其实，只要掌握了绘制的方法和技巧，绘制一幅好看又好用的思维导图，真的没有那么复杂。接下来，我就给大家介绍一下《用思维导图指导大学生创业》思维导图的绘制过程。

1. 绘制中心主题图

绘制中心图案的时候，我们一定要记住突出主题。例如，本节的主题是“用思维导图指导大学生创业”，我们先提取关键词：指导、大学生、创业。那么我们便开始发散联想，这些关键词怎么用图画的形式来表达？

创业是一个过程，很难用非常形象的图案表示，但是大学生就很好用图案表示，我立刻想到画一个戴着学士帽的学生。然后，大学生得先有创业的想法，才能实施创业的行为。所以，我想到了一个对话框的图案。“指导”又是一个行为动词，也不是很容易形象地表达，我联想到了灯塔。这样，中心主题图就确定了，具体如图 2-8 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图一级分支时，需要先确定框架结构。例如，本节主要围绕用思维导图指导大学生创业，而创业过程主要包括立项、筹备、品质、启动及运营 5 个方面的内容，所以，直接将这些内容绘制为思维导图的一级分支即可，如图 2-9 所示。



图 2-8 绘制中心主题图



图 2-9 绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

二级分支及下级分支就是一级分支的具体内容。绘制过程中，要注意的是提取关键词和控制线条。通过不同线条的连接可体现这些信息之间的关系。例如，“注册”这个分支，延伸出两条细微的线条，表示“工商登记”和“办公地点”这两个内容。其他分支可以参照这样的方法进行绘制。

这样一来，我们便通过这种方法，迅速地将思维导图进行延伸，绘制出二级及下级分支。图 2-10 所示是运用该方法绘制的两个一级分支(“立项”及“筹备”)的各级分支内容，其中可以明确地通过线条关系，了解各个信息之间的关系。



图 2-10 绘制各级分支图

4. 绘制小图标

在绘制完所有内容后，千万别忘记添加小图标。思维导图的小图标应用，是强化记忆、全脑思维的学习过程。可以看到在图 2-7 中运用了大量的小图标，接下来，我就对每个分支中的图标运用做详细的介绍。

(1) 立项：核心，用一颗黑色的桃心来表示；方向，用蓝色的箭头表示；目标，用一个彩色的箭靶表示；定位，用手机地图中的定位符号来表示；理想，用一个有想法的梨来表示；吸引力，用眼睛来表示；规划，用一个圆规来表示；生涯，用一座海边的山崖来表示；股权，用饼状图来表示；结构，用一个三角坐标系来表示。

(2) 筹备：注册，用一个公章来表示；预热，用一根点燃的蜡烛来表示；推广，用一辆手扶推车来表示；探索，用一个放大镜来表示；分析，用一个试管来表示；形势，用一个曲线图来表示。

(3) 品质：坚持，用一个石头来表示；认真，用一根针管来表示；承担，用一个扁担来表示；学习，用一副眼镜来表示；持续，用一把尺子来表示；提升，用一个提篮和一个向上的箭头来表示；团队协作，用握手来表示。

(4) 启动：人事，用线条画的人形来表示；财务，用钱币来表示；风险，用感叹号来表示；问题，用问号来表示；总结，用蝴蝶结来表示；时间段，用日历来表示；日，用太阳来表示；周，用圆周来表示；月，用月亮来表示；成果，用橙子来表示。

(5) 运营：再接再厉，用加油站来表示；时间，用闹钟来表示；成本，用化学符号苯环来表示；团队，用蚂蚁来表示；潜力，用潜水镜来表示；利益，用货币来表示；发展，用台阶及箭头来表示。

通过本节内容的介绍，你是不是已经掌握了思维导图的绘制方法和技巧？是不是也掌握了创业过程的一些内容呢？思维导图就是这么神奇，让你在绘制过程中，不知不觉就学习了很多知识，同时也迅速记忆了这些内容，所以快快运用起来吧！

2.4 濮岚：廉洁教育并不是只能依靠文字





姓名：濮岚

职业：国家电网公司员工

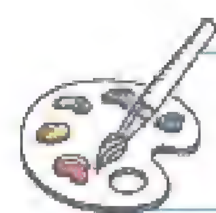
学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图是一件简单的工具，用自己的方式去把简单的工具用在自己的领域，把工具用成神器。



个人自我介绍

国企纪检监察工作者；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；亲子时间管理教练。



绘制的导图作品：《思维导图·廉洁教育》

图 2-11 所示为一幅《思维导图·廉洁教育》的思维导图，在这幅思维导图中，介绍了思维互通、学习文件、创新和提升之路 4 部分内容，用思维导图分别呈现。



本幅作品最大的特色是：

画幅整体色彩丰富，结合相关领域痛点，提供创新思维和实施路径。

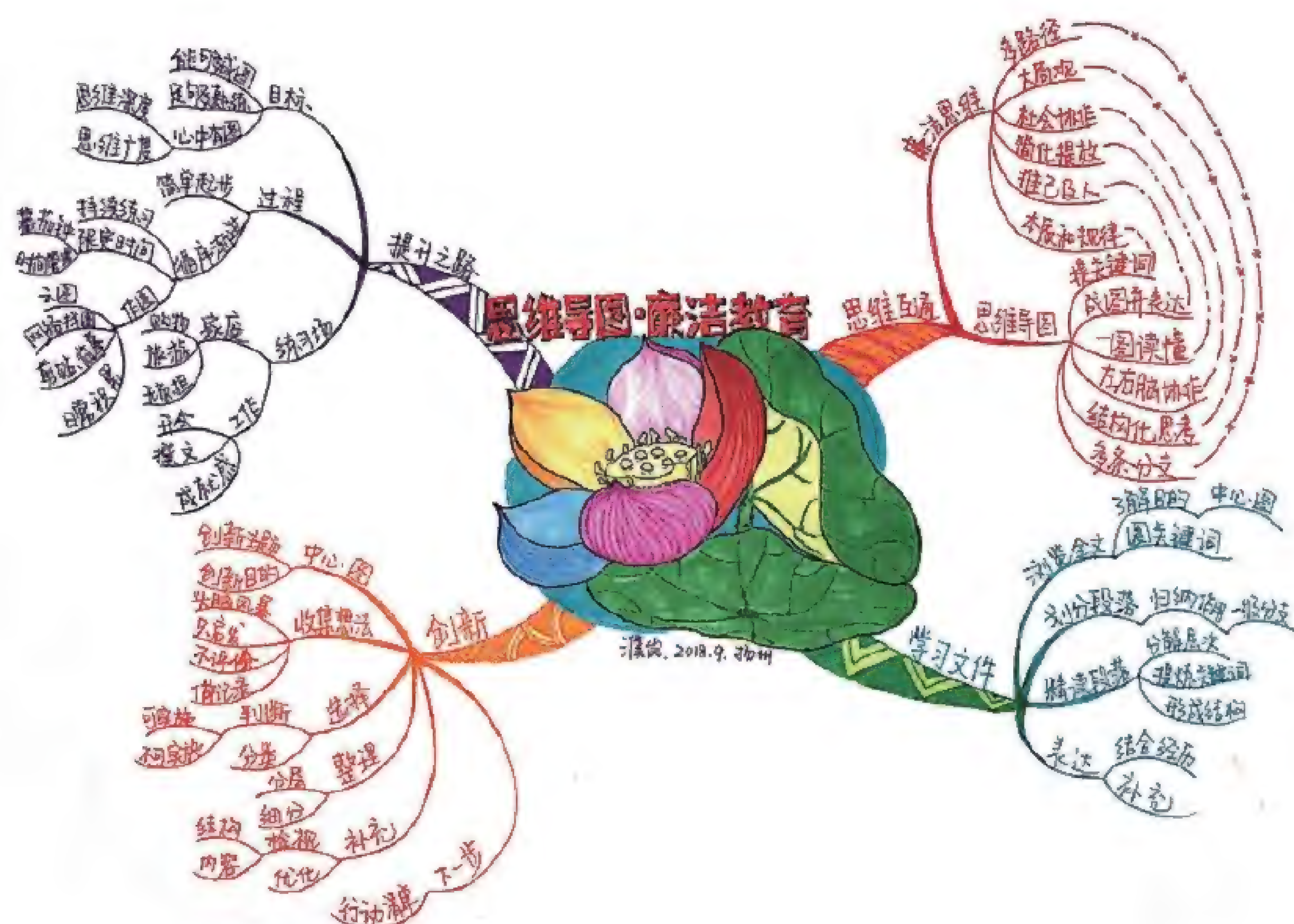


图 2-11　思维导图 · 廉洁教育

2.4.1 我与思维导图的故事

作为一名基层的纪检监察工作者，我总是对廉洁教育工作存有诸多疑惑。什么样的教育才是有效的教育？警示教育开展那么多年，为什么还总是有人会翻船？违纪真的是他们发自内心的想法吗？人性究竟是本善还是本恶？

在追寻的过程中，我的孩子出生了。我真正开始思考教育的意义，这是一个自我追寻的过程，我开始不断地问自己，什么样的廉洁教育能够打动自己？我没有找到答案。为了育儿，我把工作以外所有的时间都投入到了幼儿教育领域，就在给孩子制定睡前清单的时候，我开始接触思维导图。

我发现这样一个五颜六色、布满小图标的思维工具是有魔力的。在画、整理、讲述的过程中会不断有新的灵感迸发，过程有趣到孩子可以轻易接受、理解、记忆。在执行过程中，孩子会不断地和我提及思维导图上画的有趣的东西。我突然发现，我一直苦苦思索的问题答案就蕴藏在家庭日常生活的智慧里。

在廉洁教育里，我们从来不缺乏好的理念，我们缺少的只是一种把理念落到实处的思维工具。在违纪的故事里，违纪人员的行为也许并不是他们的初心，他们缺少的只是一件好的思维工具，思考不够全面，错过了合规的路口。

至此，一发不可收拾。在年初制订工作计划的时候我绘制思维导图；工作遇到困难时我绘制思维导图；在准备党课的时候我绘制思维导图；在做文件宣讲的时候我绘制思维导图；在排查问题的时候我绘制思维导图。思维导图以它简单、实用、图文结合、结构化的特点让我可以在工作中不断迸发新的思考。

用思维导图绘制年度计划，用思维导图绘制年度总结，用思维导图搜集出行清单，用思维导图做听课笔记。宽松、简单的方式让我的生活也井井有条，视觉化的方式也让年度计划变为现实。

身边越来越多的人开始向我打听思维导图的原理和使用方法，我开始从专注于自己练习转向分享。当我将这项工具的使用方法分享出去的时候，其他领域的人就可以创造出更多有趣的应用，这是一件多么美妙的事情呀！

大道至简，用发散的思维去使用思维导图这件至简的工具吧！在自己的领域，把思维导图用成神器。

2.4.2 廉洁教育是什么

廉洁教育在大家的头脑中常常会有这样一种刻板的印象，比如一位老先生坐在讲台上讲课，讲一些警示教育案例；又或者是媒体上播出的一些警示教育案例，比如违纪违法人员写的检查书；再或者在看守所或警示教育基地接受现场的警示教育等。

那廉洁教育到底是什么呢？其中包含两个重要部分：一部分是廉洁，另一部分是教育。其中廉洁是一种思维方式，而教育是一种由己及人、循序渐进的过程。下面我将分享如何用思维导图让廉洁教育变得更有意思。

1. 避免让思想教育变成背书

廉洁教育是思想教育中的一种，那什么样的教育比较能够让人接受呢？下面我们看两段话。

(1) 代替那存在着阶级和阶级对立的资产阶级旧社会的，将是这样一个联合体，在那里，每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件。

——马克思《共产党宣言》

(2) 在共产主义社会里，任何人都没有特殊的活动范围，而是都可以在任何部门内发展，社会调节着整个生产，因而使我们可以随着自己的兴趣今天干这事、明天干那事，上午打猎、下午捕鱼、傍晚从事畜牧、晚饭后从事批判，这样就不会使我总是一个猎人、渔夫或批判者。

——马克思《德意志意识形态》

哪一种更利于人们理解呢？

我想大部分人应该和我一样，会认为第二段话更利于理解。虽然第一段话比较短，但这是一个比较抽象的论述，其中用到的“阶级”“联合体”“自由”等词汇都是抽象的名词。如果不加解释就要记住，真的要死记硬背了。

那么，第二段话为什么比较好理解呢？在第二段话的前半句中描述相对抽象，而后半句中作者运用的是场景描写，使用的是“上午”“打猎”“渔夫”这类相对具体的名词，也比较贴近人们的日常认知。

2. 思维导图可以辅助理解内容

语言的丰富可以辅助人们理解概念，那么如果加入图像呢？我们的大脑天生就是“好色之徒”，喜欢丰富的颜色和图像，通过图像可以在大脑中产生更加丰富的“编码”，理解并记住更多的细节。

转化为图像后，会产生联想与想象，形成自己的理解。例如，我在画出这两个分支之后开始思考马克思对未来的预言在社会发展到今天的现实意义。

无疑，网络的出现，让马克思所说的“社会调节着生产”有了更大的可能。而出版业的丰富、网络教育平台的兴起以及表达方式的多样化，也让某一个领域的专家有机会在畅销书作者、专业培训师等身份之间切换。便捷的沟通方式，让跨界和创新变得更加容易。

3. 廉洁思维与思维导图的关联

从上一段思维导图的应用中我们可以看出，思维导图表面看上去是一张图，但背后却是用关键词去解构、重建的一种思维方式。在运用这件工具的过程中，我们可以看到廉洁思维与思维导图特点的紧密关联，具体如表 2-1 所示。

表 2-1　廉洁思维与思维导图的关联

共通点	廉洁思维	思维导图
思维开阔	多路径选择	多条分支
全局思维，系统思考	大局观	结构化思考
协作共赢	社会共同协作	左右脑同时作用
追求高效	简化过程	一图读懂
利己和利他的关系	推己及人	成图－表达
发现本质	善于发现本质和规律	关键词提炼

2.4.3 思维导图在廉洁教育中的应用

如何在廉洁教育中应用思维导图？一般我们在廉洁教育中，思维导图有以下两个应用：一个是用来学习理解文件，另一个是用来开展创新工作，这两者在运用过程中略有不同。

1. 思维导图和廉洁教育的关系

首先要明确的是廉洁教育和思维导图的关系。其共通点已经在 2.4.2 小节中进行了论述，思维导图是多彩的，“廉”谐音“莲”，所以，中心图采用五彩莲花表述主题与“思维导图”和“廉洁教育”有关，如图 2-12 所示。



图 2-12　绘制中心图

中心图比较抽象，因此在分支中也要对廉洁教育和思维导图的关系做一定的说明，形成第一个分支“思维互通”。分别列出廉洁思维和思维导图的特点，如图 2-13 所示。

为了更好地说明对应关系，在每个关联特点之间笔者还增加了连接线，如图 2-14 所示。

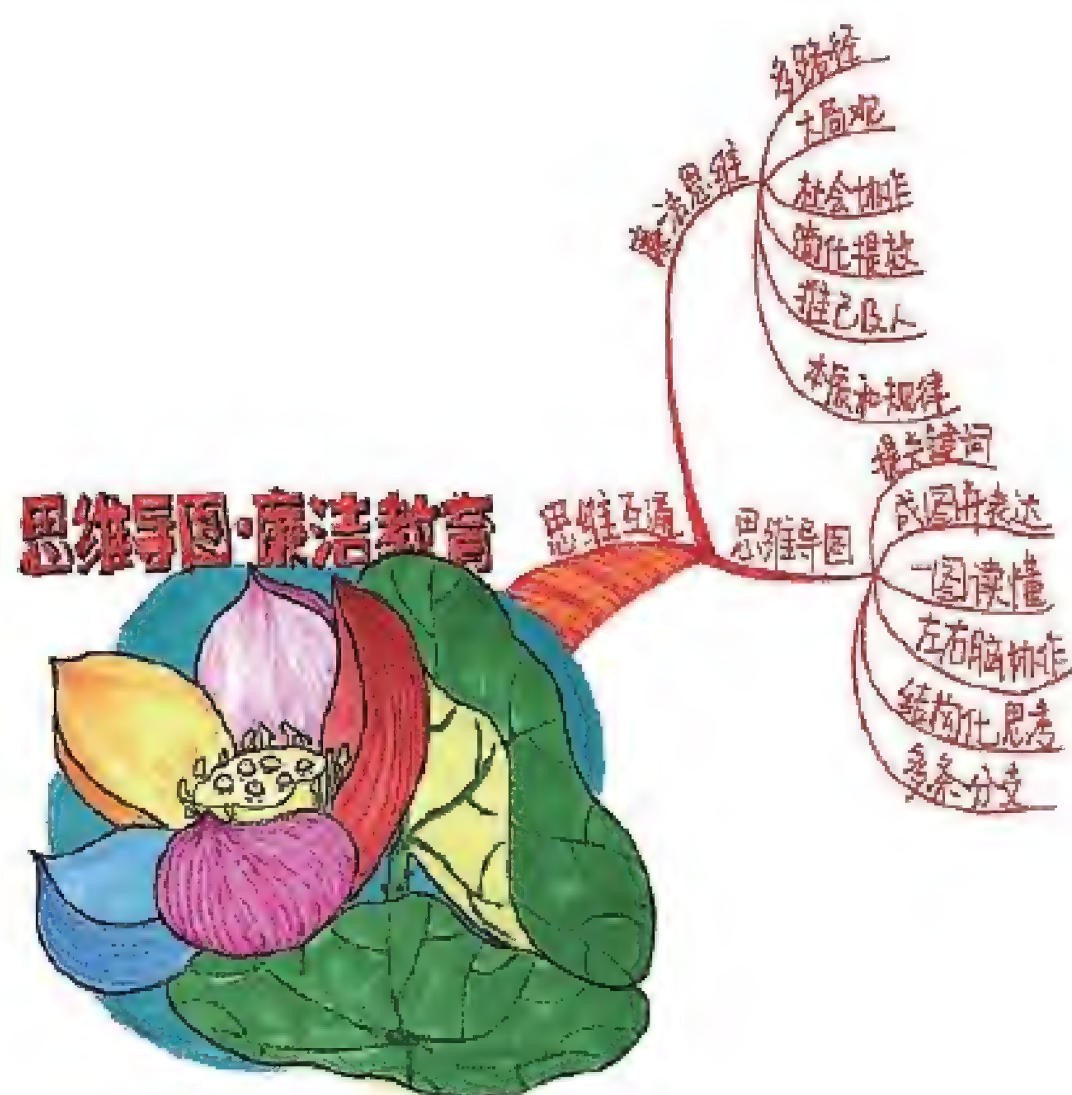


图 2-13　绘制第一个分支

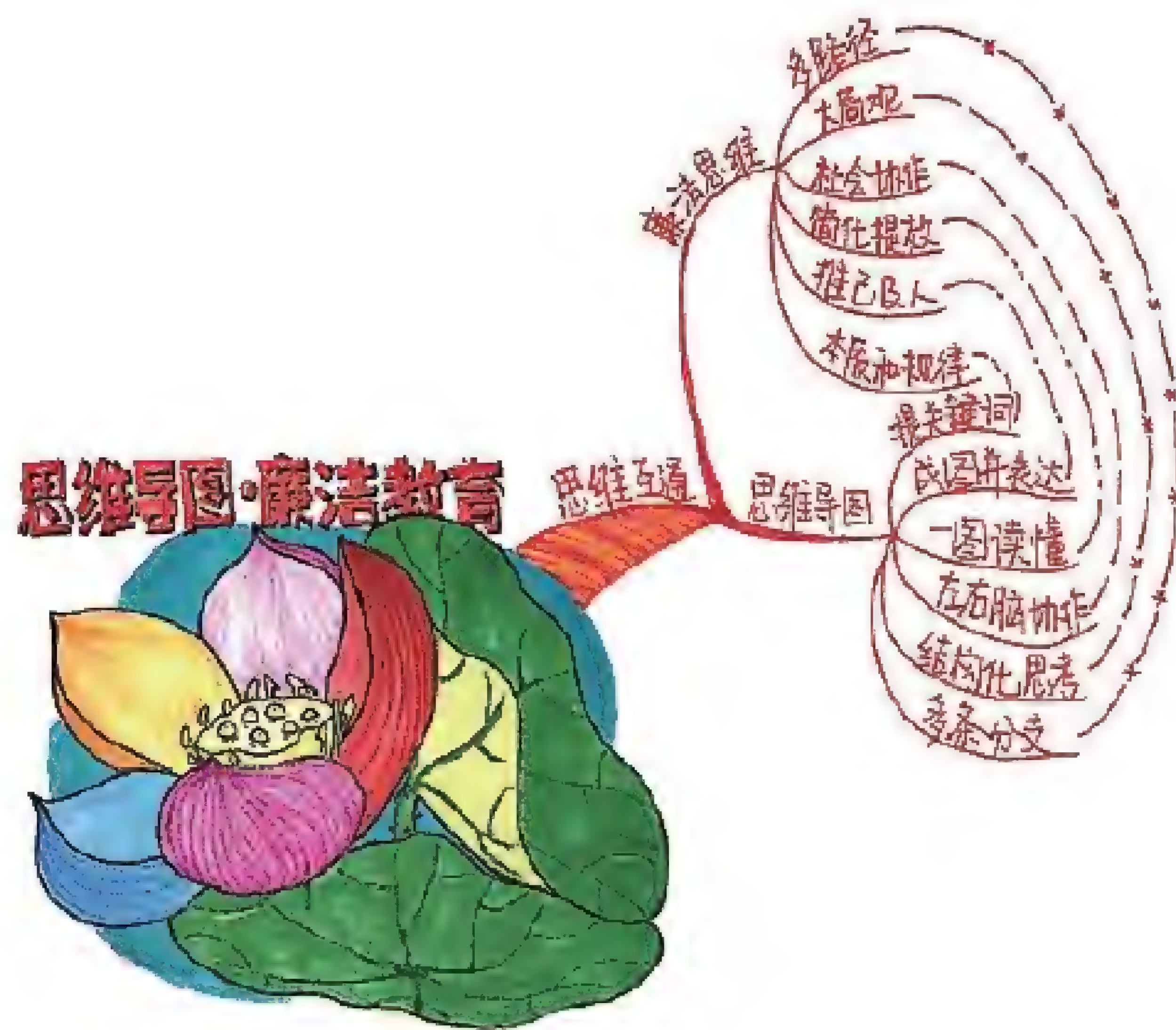


图 2-14　绘制连线

2. 学习并理解文件

学习并理解文件的过程分为以下几个步骤。

(1) 快速浏览文件，了解全篇的主要目的，阅读过程中圈出关键词，联想或想象形成中心图。

(2) 按照章节的作用将文章分为几个段落，归纳主要作用，形成第一级分支的关键词。

(3) 分解章节中的层次，提炼关键词，形成结构。

(4) 按照初绘的思维导图，试着用自己的语言表达文件内容，对整个解读进行补充。

使用思维导图的方式，将自己的经历融入文件，使解读变得更加容易，在落实的过程中也更容易联系实际。采用思维导图的方式学习、理解文件，也可防止形式主义，提供了一种新的思维。

创新开展工作的过程分为以下几个步骤。

(1) 在中心图的位置写下创新的主题或目的。

(2) 开展头脑风暴，搜集所有和创新主题及目的有关的词语。整个过程只做相互启发，不对想法做评价。

(3) 讨论搜集的所有想法，圈出其中能够实施的事项，并对关键词进行分类。

(4) 分层、分类整理思维。

(5) 对其中缺少的部分进行补充。

这里按照工作不同及其步骤，可以绘制出思维导图的第二个、第三个分支及其内容，如图 2-15 所示。

3. 如何从开始到熟练

思维导图是一种思维工具，是工具就需要不断地练习。那么，如何开始？又如何从小白到熟练的程度呢？其实思维导图的练习过程，就像是廉洁思维的练习过程，需要明确阶

段目标、练习方法和练习场所。

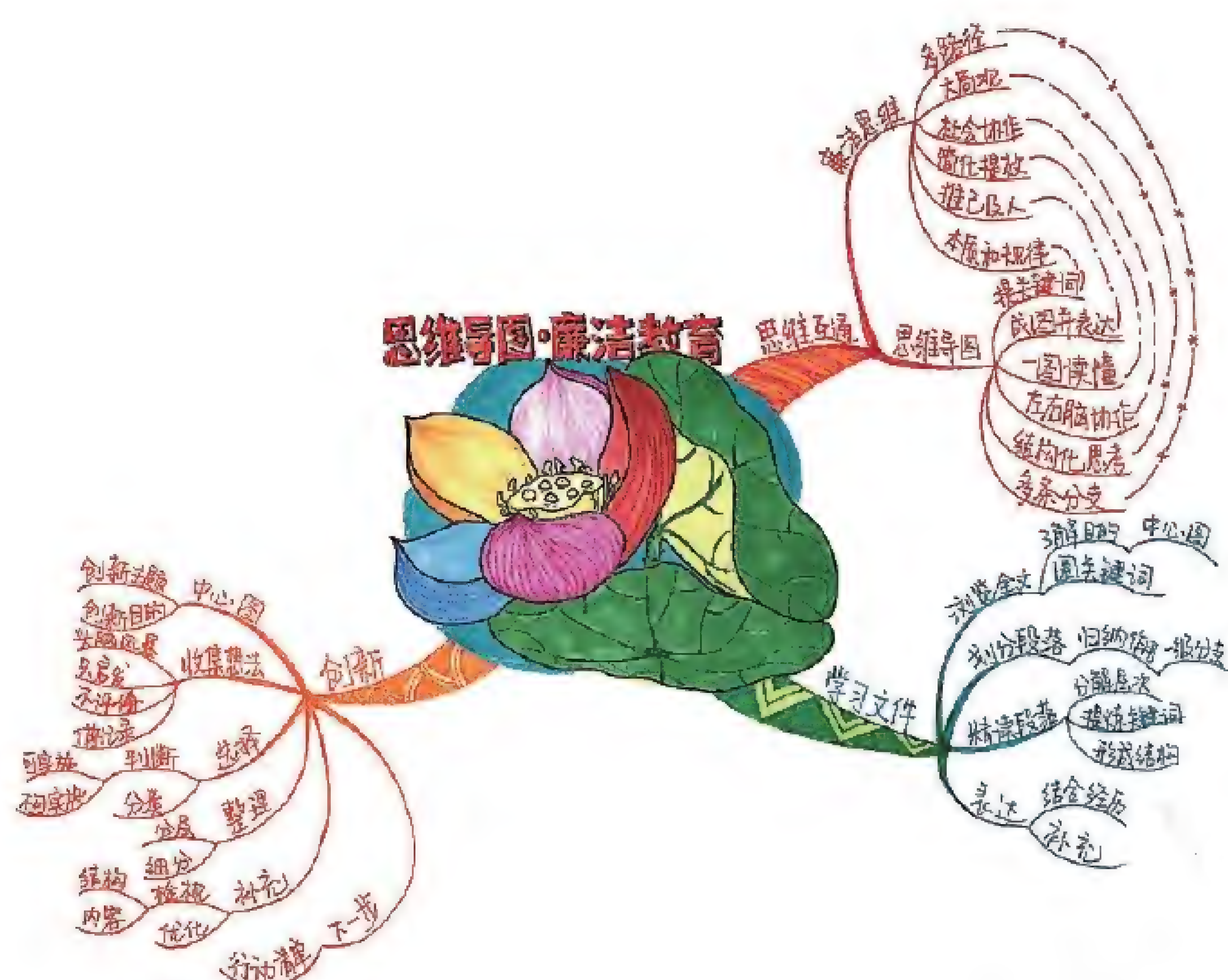


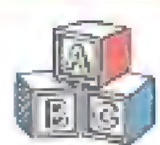
图 2-15　绘制第二个、第三个分支及其内容

刚开始的时候，我们可以用简单的云图代替中心图，先用起来。在熟练之后，再逐步提高难度，增加中心图、小图标，直至最后练习形成结构化的思维方式，以循序渐进的方式逐步提升。

其中的中心图、小图标也可以采用多种方式去解决不会绘画的问题，可以在网络上找图片打印后粘贴在中间的方法去解决，而不是局限在绘画技巧上而拒绝开始。具体来说，图标绘制完成之后的思维导图如图 2-11 所示。

在学习的过程中有一个非常好的方法，把学习的内容结合自己的经历去给别人讲如何使用思维导图。这样一个输入—输出—反思的过程，可以不断地推动学习的深度和广度，让学习内容得到充分转化。

2.5 吴为：执业医师是这样记艾灸知识的





姓名：吴为

职业：执业医师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图，不仅让我的思维得到了整理，更舒缓了压力，让我快乐、高效地学习。从学习者到分享者，我愿意做知识的点灯人。



个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；执业医师；健康管理师。



绘制的导图作品：《思维导图与艾灸》

图 2-16 所示为一幅《思维导图与艾灸》的思维导图，在这幅思维导图中，通过先导篇、种类及作用、保健灸、注意事项 4 个部分，对艾灸分别呈现。



图 2-16　思维导图与艾灸

本幅作品最大的特色是：

中心主题图形象、生动，内容清晰、易懂。

2.5.1 我与思维导图的故事

作为一名执业医师，大量的医学知识和考试一度让我很苦恼，医生这个职业需要有高度的责任感、专业的知识和技能。面对繁重的工作和社会压力，让我时常焦虑不安，一直以来也在寻求缓解的好办法。

2017 年 12 月，通过朋友推荐，我学习了“记忆九段”周强老师的记忆课程和李琪老

师的思维导图课程。通过 15 天的导图课程和之后 21 天的刻意练习，我逐渐感受到了思维导图的魔力，并惊喜地发现，思维导图充满了生命力和无限可能，作为没有学过绘画的我居然能画出一幅图，同时还能舒缓压力。

之后我尝试用思维导图复习健康管理师的考试，一天一幅图归纳重点，画完 10 张图后我通过了考试。2018 年 8 月我参加了第二届“记忆九段”世界杯总决赛，拿到了三段证书，也得益于我用思维导图整理学习时的课程笔记，并用它来背国学经典。

在学习和运用的过程中我逐渐遇到了瓶颈，通过朋友推荐，我跟着尹丽芳老师继续学习、精进思维导图。线下两天的课程，看到老师高效运作下的作品，让我很羡慕，我也可以像老师一样快速地完成一幅思维导图吗？答案是可以的。

尹丽芳老师细心地把她的专业知识和经验传授给我，不仅让我茅塞顿开，也加速了我的思维整理能力，以前我画一幅思维导图需要 1 ~ 2 小时，课上我们用 25 分钟、20 分钟、15 分钟，甚至 2 分钟就完成了。

在线下的课程，我开始大胆地打破自己的“堡垒”，尝试将老师讲述的新知识、观点和过往相结合，让作品看起来更立体、视觉化并利于记忆。而现在当我将作品与朋友一起分享并讲解时，他们往往回以开心的微笑，并说：“原来学习那么有趣，我也可以学习思维导图吗？”当然可以！

学知识是为了能更好地记住、运用，甚至教授他人，思维导图这个工具让我的学习更快乐、更高效，也让我的生活充满了乐趣。为了强化应用，我为自己也制定了小目标和大目标，一点点去做，“先完成，再完善”。

刚开始学习思维导图，是为了解决知识库建立问题，而现在它已经成了我的兴趣，未来的我愿意成为一名分享者，做知识的点灯人，让更多人一起快乐学习。人生有失落、有迷茫，但我坚持在路上寻找答案，不断超越自己是件很开心的事情。在这里特别感谢我的父母和亲友在身边支持我、鼓励我，让我坚持自己的梦想。

2.5.2 艾灸简介

艾灸，即中医针灸疗法中的灸法。现在越来越多的人开始关注艾灸。接下来，我将分 4 个部分简短地介绍思维导图与艾灸的内容。

1. 先导篇

为什么要艾灸？《灵枢 • 官能》曰：“针所不为，灸之所宜。”《医学入门 • 针灸》说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”

关于艾灸的材料，《临床针灸学》中写到古时以蕲州产者为佳，故有“蕲艾”之称。艾叶的化学成分以纤维质较多，水分较少，兼有许多可燃的有机物；艾叶气味芳香，味辛，微苦，性温热，具纯阳之性，是理想的灸疗原料。

艾叶经过加工制成艾绒，以陈久的艾绒施灸为佳，故《孟子 • 离娄》有“七年之病，求三年之艾”之说。艾绒可制成艾炷，小如麦粒，中如枣核，大如半截橄榄；也可制成艾条，

分纯艾和药艾。

2. 灸法的种类及作用

灸法的作用可以概括为温经散寒、扶阳固脱、消瘀散结、防病保健。但细分下来各类灸法的疗效总有不同，下面我为大家简短地介绍一下临床上常用的灸法。

第一类，艾炷灸，即将艾炷放在穴位上施灸。直接灸中的瘢痕灸可促使灸疮透发，有治病保健的作用，但身体虚弱、糖尿病和皮肤病患者不宜使用；无瘢痕灸是施灸后不让皮肤留有瘢痕，适用于慢性虚寒性疾病。间接灸也就是隔物灸，“物”有哪些呢?

(1) 隔姜灸，姜为日常所用之物，效用很多，是温胃散寒的好东西，用在艾灸上也是如此，有温胃止呕、散寒止痛之效。

(2) 隔蒜灸，蒜有解毒、杀菌的作用，用在艾灸上则有清热解毒、杀菌之功。

(3) 隔盐灸也称神阙灸，此法只用于脐部，有回阳、救逆、固脱之功，需连续施灸直至脉起、肢温、症候改善。

第二类，艾条灸，是将艾绒制成艾条，点燃一头对准穴位或患处施灸。悬起灸要距离皮肤一段距离，其中温和灸适用于一切灸法主治病症；雀啄灸多用于昏厥急救、小儿疾患、胎位不正、无乳等；回旋灸适用于风寒湿痹及瘫痪；实按灸是将点燃的艾条隔布或绵纸数层实按在穴位上，适用于风寒湿痹、痿症和虚寒症。

还有很多其他灸法，比如，热敏灸，是采用艾条悬灸热敏化的腧穴，激发喜热、透热、扩热、传热、表面不热或微热深部热、非热觉等热敏灸或经气传导，从而提高艾灸疗效的技术。

大家熟悉的天灸，又称药物灸、发泡灸，可激发经络、调整气血和防治疾病。而温针灸，则是施针后在针尾放置捏好的艾绒，或约 2cm 的艾条，可温经通络、行气活血。

艾灸种类众多，不胜枚举。在此提醒大家，用灸法治病或保健一定要在专业医生的指导下进行！如果自行灸疗过程中出现不适的症状，一定要及时就医。

3. 保健灸

《黄帝内经》中的“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也”提到了“治未病”，即采取相应的措施，防止疾病的发生发展，而灸法作为常用的保健方法，是在某些具有保健作用的穴位上施灸，通过温热效应及药物作用来激发人体正气，增强脏腑功能，用以防治疾病、强身健体、延年益寿。

我用人体部位分类常用的保健穴，方便大家寻找。

背部穴位：大椎、风门、身柱、脾俞、肾俞、命门、膏肓俞。

腹部穴位：中脘、神阙、气海、关元。

下肢穴位：足三里、涌泉、绝骨。

4. 施灸的注意事项

首先建议大家在施灸前最好咨询专业医生的意见，因为每个人的体质和症候不同，灸法、穴位、施灸时长等选择会因人而异，所以积极地和专业医者沟通，在医生的指导下施灸才

是最佳选择。

施灸的先后顺序很重要，古人对此有明确要求，总的概括为：先灸阳经后灸阴经；先灸上部后灸下部；状数是先少后多；艾炷是先小后大。当然临床上需要结合病情，灵活应用。

施灸的禁忌如下。

不宜施灸：实热症、阴虚发热者，孕妇的腹部和腰骶部。

不宜瘢痕灸：颜面、五官和有大血管的部位，关节活动部位。

慎灸：空腹、过饱、极度疲劳、对灸法恐惧者。

晕灸：体弱患者灸治时艾炷不宜过大，刺激量不可过强，以防晕灸。一旦晕灸应及时处理。

防止：烧伤皮肤和衣物。

小心：施灸后局部皮肤出现微红灼热属于正常现象。如果因施灸过量，时间过长，局部出现小水疱，只要注意不擦破，可任其自然吸收。如水疱较大，可用毫针刺破水疱放出水液，或用注射针抽出水液，再涂以甲紫，并以纱布包裹。

最后：将用过的艾条等放入密封的玻璃瓶内，以防复燃。

2.5.3 绘制《思维导图与艾灸》

看到图 2-16 之后，有的读者可能会觉得这幅思维导图绘制起来很复杂。其实，只要学会了方法，思维导图的绘制没有想象的那么复杂。接下来，为大家介绍本人绘制作品《思维导图与艾灸》的主要过程。

1. 中心图的由来

《思维导图与艾灸》中心图的由来，是因为我想到“艾灸”，就想到了凝神静气，所以先画了一个正在打坐冥想的人。

中医治病和养生讲究阴阳的协调平衡，阴阳平衡则人康健、有神；且艾灸施灸顺序要求先阳后阴、先上后下；又兼古人崇尚“天圆地方”之说，所以我在此人的上面画了个圆圆的太阳，代指阳、上、圆，下面画了个长方形流动的水，代指阴、下、方。旁边神来一只手正在为此人施灸，这就是图 2-17 这幅中心图的由来。

2. 绘制一级分支

绘制一级分支就是确定结构框架，这幅作品对知识点进行了梳理，提炼出了主要的结构知识，并由此结构延续内容，将所有的内容串联起来，形成完整的逻辑。

《思维导图与艾灸》包括先导篇、种类及作用、保健灸、注意事项 4 个方面的内容，所以我们绘制相关的 4 个一级分支即可，如图 2-18 所示。

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级及下级分支时，我们需要注意关键词的提取和线条的控制。如对于“先导篇”这个一级分支，我们可以提取“书籍”和“材料”这两个关键词作为二级分支。再如从“材

料”这个二级分支可以分出“艾叶”和“艾制品”这两个三级分支。以此类推，直到把内容补充完整。



图 2-17　绘制中心图



图 2-18　绘制一级分支

在线条的颜色与粗细选择上，用与一级分支同颜色的线条把二级分支或下级分支与前一级的分支进行连接，线条较前一级的分支细小。而内容如“书籍”“材料”要写在线上。图 2-19 所示的是应用该方法绘制的“先导篇”分支的各级分支图。

4. 绘制小图标

思维导图中小图标的运用是为了让我们更好地记忆，图像比文字更容易让人记住，也能帮助我们加深对思维导图的理解。绘制小图标还可以强化我们的思维能力。

如《思维导图与艾灸》中一级分支：先导篇、种类及作用、保健灸、注意事项这 4 项，是整幅作品的核心内容，为了突出内容并利于记忆与复盘，如图 2-16 所示，我们来了解一下我设计的小图标。

(1) 先导篇：因为对这个分支的内容我查了电脑资料，所以画了个电脑的图画来表示资料的来源。

(2) 种类及作用：“种”联想到了“种子”，“类”联想到了“类别”“分支”，“作用”联想到了“种子发芽生长”，所以画了个土壤里的种子发芽长成了枝繁叶茂的植物。

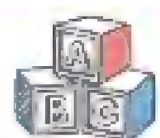
(3) 保健灸：由“保”联想到了保龄球，而且打保龄球也有健身的作用，和这级分支内容相符合，所以画个保龄球。

(4) 注意事项：“注意事项”的内容很重要，所以用了个常用的警示标识，来加强大家对这级分支的印象。



图 2-19 绘制各级分支图

2.6 吴小青：就这样我拥有了自己的绘本馆





姓名：吴小青

职业：个体户

学习思维导图，最有收获的一句话：

没有什么可不可以，只有想不想！用自己所学到的知识分享给更多的孩子，让孩子们体会到学习的快乐。

个人自我介绍

英国东尼•博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；陌上花开绘本馆创办人；有养全脑创始人；百度母婴特邀首席大V。



绘制的导图作品：《思维导图与一家绘本馆诞生记》

图 2-20 所示为一幅《思维导图与一家绘本馆诞生记》的思维导图。在这幅思维导图中可以看到，中心图是兔妈妈和兔宝宝坐在沙发上温馨地共看一本书，中心图也表达了我心中的愿景：陪伴是最长情的告白，阅读是最深层的陪伴。



图 2-20　思维导图与一家绘本馆诞生记

本幅作品最大的特色是：

内容一目了然，知识结构完整。

2.6.1 我与思维导图的故事

初相遇总是极美的，还记得和思维导图的第一次遇见是在一个下雨天，闲来无事翻翻朋友圈，丽芳老师的一节微课深深地吸引了我——《十分钟教你学会思维导图》。怀着好奇的心情打开链接，重复听了好几遍，从此在思维导图的征途上一路向前。

不得不说，最初的心动始于“颜值”，尹丽芳老师作品的“颜值”深深吸引了我。当我进一步走进思维导图世界的时候，内心感叹还有一种这么美的工具可以用来帮助我们学习，也惊讶于这种全新的思维模式和大脑的神奇世界。

“我也要学”的信念在心里埋下了种子，开了花，结了果。如今的自己也成为一名思维导图的学习者、使用者、分享者，一路蜕变逆袭成长。

遇见真的是一件美好的事儿，参加线下双证班认识了来自不同地方的朋友，我们一见如故，我们相见恨晚；我们内心都怀揣着共同的愿望和期许来到这里，我们惊叹思维导图的魔力，也沉醉在思维导图的魔法世界里，我们一起探讨、一起分享，这样的学习让我觉得幸福并且满足。

在自己亲身感受到了思维导图的神奇之后，儿童思维导图、亲子思维导图、成人思维导图系列课程一一在机构内上线，也受到了家长们的认可和孩子们的喜欢。和思维导图的相遇，必定会成为我人生路上一段神奇的旅程。

2.6.2 一家绘本馆的诞生

我想拥有一家属于自己的绘本馆，一杯茶、一本书、一段时光。因为有这样的梦想和对生活的期许，属于我的“陌上花开绘本馆”诞生了。

创业是艰难的，好在一切都源自自己深深的喜欢和热爱，也源自自己的擅长。接下来，我将通过 5 个部分，分享《思维导图与一家绘本馆诞生记》的整体策划。

1. 绘制中心主题图

首先绘制这幅思维导图的中心图。兔妈妈和兔宝宝在沙发上一起温馨地看书，铺着粉色的地毯，还有一盆盛开的花朵。粉色在我心里代表着暖暖的爱意，而盛开的花朵也如我们养育的孩子一般：不问花期，静待花开，如图 2-21 所示。



图 2-21 绘制中心主题图

2. 绘制分支 · 项目启动

未来，当你想要放弃的时候，请记得你当初开始的原因。

1) 初衷

我为什么要开一家绘本馆？我要开一家绘本馆除了因为自己的喜欢和擅长外，还想为全脑机构带来更多的优质的引流，全脑和绘本馆相互结合，可以加强会员之间的黏性。

2) 平衡

我要怎么平衡并兼顾事业和家庭？三餐、孩子接送、辅导作业、家务琐事和丈夫如何分担？如何规划时间？

3) 财务

我有多少资金？绘本馆运行初期需要投入多少？如果经营不善，我有多少资金可以周转？

这是我最初问自己的 3 个问题，也是摆在眼前的必须回答自己的 3 个问题，只有这 3 个问题解决了，才能继续安排和规划。

4) 品牌

我的绘本馆要加盟吗？如果不加盟，自创品牌我自己能一手打理下来吗？如果加盟，要加盟哪个品牌？加盟费是多少？

5) 团队

我需要组建团队，还是自己单枪匹马呢？如果要组建团队，人员的预算开支是多少呢？

当我准备着手的时候，以上我需要想到的问题全部在思维导图的二级分支里面完整地呈现出来，如图 2-22 所示。二级分支提到的问题如果全部思考清楚了，那距离绘本馆的诞生就又近了一步。

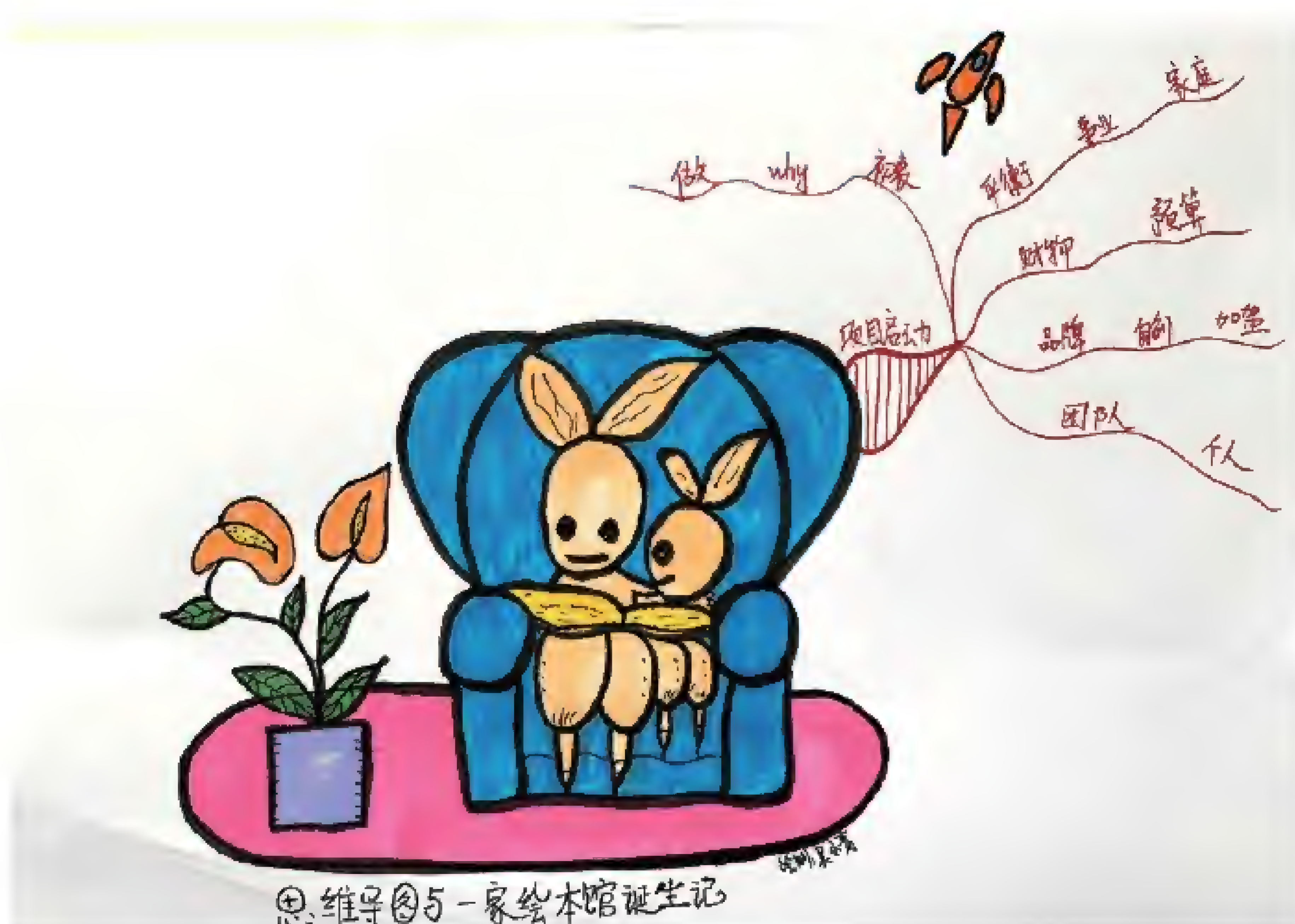


图 2–22　绘制“项目启动”分支

3. 绘制分支 · 市场评估

“千里之行，始于足下”，不付诸行动的梦想，都是妄想。俗话说：不打无准备之仗，方能立于不败之地！所以，市场评估这个工作是绝对不能少的，并且要认真地完成。市场评估需要从 5 个方面去落实，在思维导图的二级分支里面详细地描述了定位、辐射人群、竞争对手、硬件设施、合作。

1) 定位

你对一件产品如何定位，直接决定未来的客户群体以及你的经营模式和产品定价，这其中也包括你的理念和初衷。比如，我开绘本馆的初衷是吸纳高质量的会员群体，最终为全脑机构引流裂变，所以，我的定位就更倾向于中高端客户群体，求精不求量。

2) 辐射人群

周边辐射的人群有哪些？以四线城市为例，调研数据显示：周边辐射 3 公里内的小学 6 所 (约 18000 人)，幼儿园 5 所 (约 3000 人)，早教机构 30 家以上，小区 2 ~ 3 处，商业圈 3 个以上，楼盘均价 10000 元以上 (当地属于高房价区域，楼盘的价格可以间接反映用户的消费水平和消费层次)。

3) 竞争对手

绘本馆 1 家，其中 1 所幼儿园已和其他绘本馆有长期合作，另外 3 所幼儿园有配备相当齐全的绘本阅读区域，另一家小学有完善的图书馆和绘本馆。从这些调查结果可以规划未来进一步合作的对象，也可以在当下先排除一些合作困难户，精准目标。

以我为例：绘本馆楼下有一所幼儿园，去谈了几次没有达成合作意向，园长最后跟我们表明他们合作的绘本馆是他的朋友开的，目前没有换合作对象的考虑。这样的意思非常明显，我们也就明白和这所幼儿园达成合作意向的时机还未到，可以先放一放。

4) 硬件设施

绘本馆面积有多大？是否有户外活动区域？采光 (环境) 如何？绘本书籍种类是否齐

全？能提供哪些增值服务？

面积小，书多显得拥挤；面积大，书少显得空洞。而绘本馆环境其实是很多人考虑的，比如，我的绘本馆采光充足，整面的玻璃窗，说是阳光房也不为过，每个人只要走进来就想在这里待上一下午。而绘本书籍种类，该有的经典著作都必须有，别人没有的我们也要有一部分。最后提到的增值服务，这一块不能忽视，相同的费用、相同的服务，最后拼的往往是增值的那一块。比如，我的绘本馆为会员提供的增值服务项目中，其中一项就是每周末定期为孩子们播放一场儿童主题电影，受到了孩子和家长们的好评。

5) 合作

通过以上数据分析，未来可以合作的对象和拓展的项目将会更直观。绘制后的思维导图如图 2-23 所示。

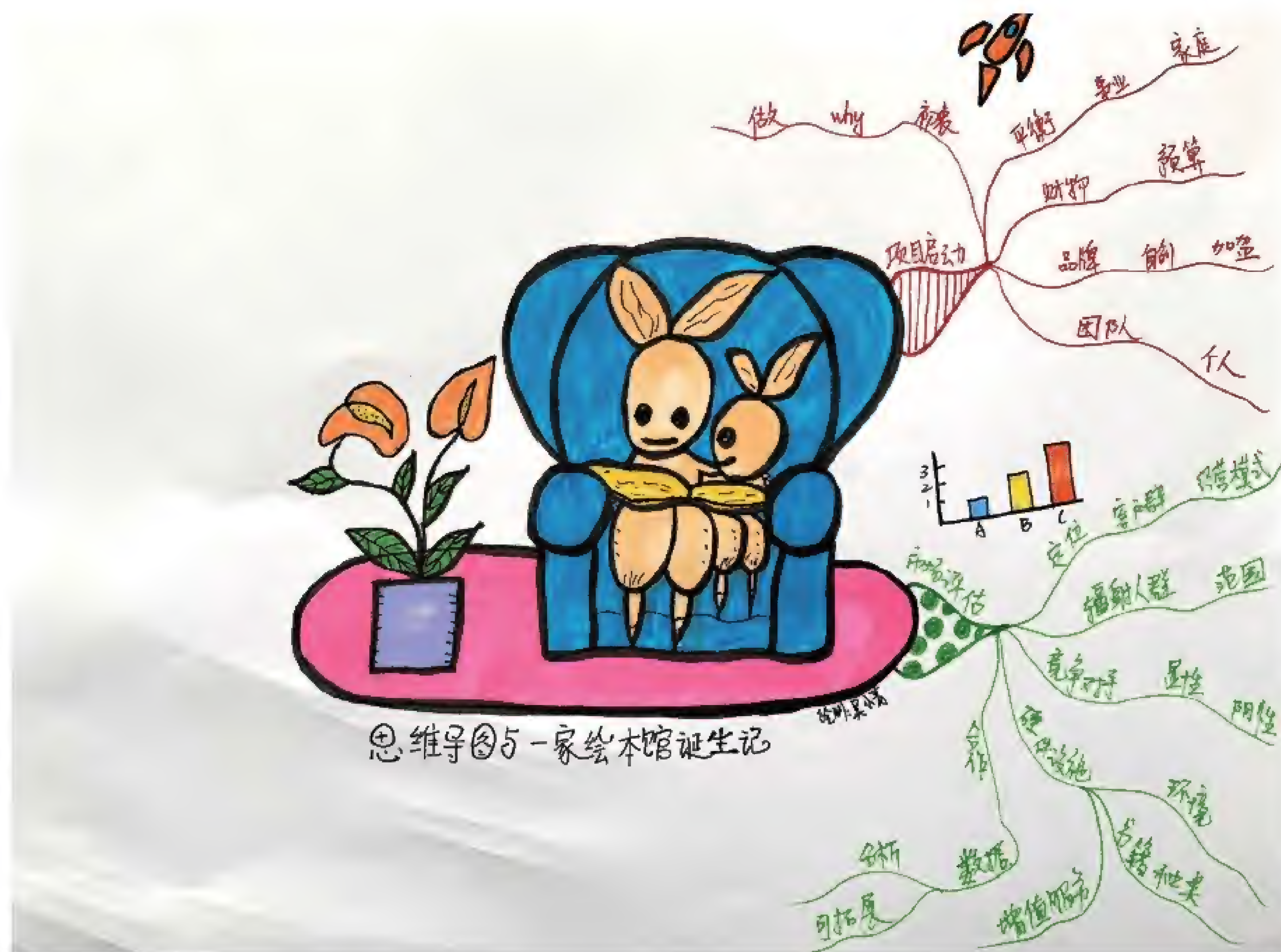


图 2-23　绘制“市场评估”分支

4. 绘制分支 · 项目实施

这一生能做自己喜欢的事儿，我定全力以赴。

(1) 财务：预期总投入多少，分解到具体小方块预算是多少？可控浮动值是多少？周转和应急部分保留多少？我采用的是总分总的原则 (总共 30 万元，其中 20 万元用于装修、采购书籍等，剩下的 10 万元用于周转应急)。

(2) 物品：包括生活用品 (纸巾、清洁器等)、基本设施用品 (摄像头、桌子、垫子、会员卡片、打印机等)、消毒设施、图书录入软件等，这些琐碎的东西不大，但都是必需品。

(3) 书籍：选书是一家绘本馆的重中之重，关于孩子喜欢看的，老师要求看的，育儿路

上需要看的，怎么选是关键。(可参考作者、网络排行榜、畅销榜、类别、出版社、母婴论坛推荐等)

买书途径有哪些？网络如此便利，这已经不是一个难题了，总之买书始终遵循一个原则：必须是正版！（买书途径可参考的有出版社，网络运营商——大V、京东商城、当当网等）

上架时怎么分类才合理呢？这里建议参考并遵循蒙台梭利的教育理念：布置适合孩子的环境；最底下的一层一定是低龄幼儿可以自己拿放自如的，从下到上年龄分布从小到大。

我上架绘本以蒙台梭利的为孩子布置适合他的成长环境为大原则，然后依次以不同主题、不同出版社、畅销书单、明星书单等来分类上架摆放。这样一来，项目实施的内容便确定了，如图 2-24 所示。



图 2-24　绘制“项目实施”分支

5. 绘制分支 · 项目推广

项目推广分为 4 部分进行，具体内容如下。

(1) 形象推广：相关领域的大咖为绘本馆代言，绘本馆馆长是一家绘本馆的灵魂，非常关键。

(2) 网络推广：朋友圈、自媒体、母婴论坛等。

(3) 传统推广：宣传单、电话、节假日等。

(4) 特色推广：专业讲座、亲子沙龙、课程体系、故事会等。

图 2-20 所示就是我分享的内容——对于一家绘本馆的诞生记的整体策划方案。现在你再回头看一下前面的那张思维导图，是不是发现好几千字的叙述其实都在一张思维导图里呈现出来了呢？

第 3 章　生活管理



学前提示

说到生活，许多人会想到一些生活中的琐碎事。像这些看似零零散散而又彼此关联的琐事也能用思维导图进行管理吗？

答案是肯定的。其实只要学会了方法，生活中的各种事项都能用思维导图来管理，并通过思维导图进行系统的规划和呈现。



要点展示

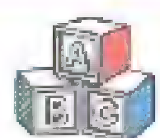
刘晓芳：衣橱永远都不杂乱是有原因的

廖　丹：用思维给色彩的运用赋予生命

张　红：带着思维导图去规划你的旅行

金明芳：教你玩转手机摄影从小白到大神

3.1 刘晓芳：衣橱永远都不杂乱是有原因的





姓名：刘晓芳

职业：教师

学习思维导图，最有收获的一句话：

在思维导图的天地里，如果不能成为大道，那就成为一条小路吧！决定成败的不是尺寸的大小，而是在于做一个最好的自己。

个人自我介绍

在职教师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；时间管理培训师；衣橱管理师；NLP 生命认证教练。

绘制的导图作品：《思维导图与衣橱管理》

图 3-1 所示为一幅《思维导图与衣橱管理》的思维导图，在这幅思维导图中可以看到，通过整体规划、科学分区以及生活小技巧 3 个部分，对衣橱管理的相关内容分别呈现。



图 3-1　思维导图与衣橱管理

本幅作品最大的特色是：

整体感很棒，色彩明丽，契合中心主题，知识结构完整，卡通风格，通俗易懂。

3.1.1 我与思维导图的故事

步入三尺讲坛，一晃近二十年，日复一日没有创新的工作、生活，逐渐麻痹了我的神经。在这样的工作与生活中，我感到越来越窒息！我不想就这样“熬”到退休，我想走出舒适区，去接触未知的新世界，做一个更好的自己！

2015年，在招商银行做高管的朋友打算把她的孩子送到一个机构去学习。听她介绍，这家机构的创办人林博士，为了自己的孩子不惜辞职远赴美国追随珍尼特•沃斯博士，学习一系列先进的学习方法。

短短几年的时间，她的女儿就从“学渣”蜕变为“学霸”，并成功远赴法国公派留学。在惊叹林博士伟大母爱的同时，我也深感好奇：人世间，居然还有如此神奇的学习方法？咱，必须得去看看！

深入走近这家机构，我不禁深深地为林博士的大爱所感动，也为自己这么多年虚度时光感到羞愧。象牙塔里的日子，简单如水，如果不注重学习与提升，清水很快亦会变成一潭死水。不想成为一潭死水，当务之急，就是要改变我的思维！

于是，我报了林博士的思维导图与NLP系列课程。这是我第一次真正接触思维导图。没想到，这个与教学中“板书图”相类似的东西居然拥有如此大的魔力！那些美妙的线条、那些可爱的小图标，将我的心紧紧地牵住！连续两天封闭式的学习，我这样一个对思维导图一无所知的人，也成功地画出了我人生中的第一幅思维导图。

虽然线条并不流畅，中心主题不够突出，色彩的选择也做得不够好，却被林博士拿到前排进行示范点评，还给了我一个大大的赞！现在想来，心里依然美滋滋的！

产假结束后返校上班，我一直在思考，如何将思维导图这个工具用于教学？身边的同事，没有一个学过思维导图，如何交流促进、提升专业能力？于是，我开始向身边的朋友、同事“宣传”思维导图的诸多好处，并陆续开设了一系列公益讲座。

果然，爱学习、对新知识有敏锐洞察力的人迅速跟上来了！越走近思维导图，我的内心越发怵！我深知，单凭自己现在掌握的一点知识，想要真正把思维导图这个工具运用好是不可能的！于是，我开始到处寻找与思维导图培训相关的信息。尹丽芳老师，就是在这个时候走进了我的生活！

2017年3月，我参加了尹丽芳老师的思维导图认证管理师、青少年思维导图培训师系列课程培训。在这里，我遇到了一群爱学习、求上进、追求高品质生活的人们！

有人说，和一个能让你变得更好的人在一起，很重要；而和一群能让彼此变得更好的人在一起，更重要！我想，尹老师的团队就是属于后者！所有人都自带光芒，在这样的一

个团队里学习，内心的幸福指数直线飙升！虽然在学习思维导图的过程中，我也走过弯路，有过困惑，但是今天，我可以骄傲地对自己说："晓芳，你真的很棒！"

3.1.2 衣橱管理知识学习

生活是自由的，但是真正自由的获得，一定是通过科学的管理实现的。要想解决衣橱"乱象"，就要"痛下决心"对它进行科学的管理。接下来，我将从 3 个方面对思维导图与衣橱管理的相关内容进行具体解读。

1. 整体规划和科学分区

衣物放置混乱，不管拥有多大的衣橱，永远都觉得衣橱不够用。整体进行规划，而后科学分区，是关键性的一步。如果进行个人衣橱管理，相对简单。先了解衣橱的整体设计，明晰衣橱的格局，然后开始对衣橱进行分区布置。季节、摆放的方式，抑或是衣服的材质、功能等，都可以作为科学分区的标准。

对于个人衣橱的管理，我建议采用季节与摆放相结合的方式。将大的区域划分为"大物件摆放区"，再根据衣服的摆放方式分别设置为"悬挂区""叠放区"。在此基础上，结合衣橱的格局细分，依次将"小物件摆放区""裤装叠放区""毛衣叠放区""内衣放置区"等固定下来。各个区域一确定，按类投放就简单明了了。

2. 生活小技巧

不管是管理个人的衣服，还是进行整个家庭的衣服管理，我们均要将所有的衣服罗列出来。找一个相对宽阔的地方（床、沙发都可），将衣服按季节、场合或材质、类型排列好，原则上坚持一人一区域。

此外，分门别类要与科学分区保持高度一致。按照科学分区，一步步将相关属性的衣服叠放整齐，并放置在专属区域内。在实践中，要注意以下 3 点。

第一，悬挂区。为了打开衣橱后一目了然，所有的衣服建议遵循从短到长或是从长到短的顺序悬挂，切忌长短混杂。衣服与裤装原则上要分开，但如果是搭配好的，或是购买时原本就是一套，若分开存放，找起来更加麻烦。

此时，你可以根据自己衣橱的空间大小或是悬挂区的位置开辟一个搭配区，或是直接集中将此类衣物放在悬挂区某一边的位置。总之，规则因具体情况而稍作调整，科学管理衣橱最根本的原则是，衣橱为人服务，切莫本末倒置。

第二，叠放区。衣物分类中，采用叠放的方式进行安置的衣物是最多的。我们首先要将需要叠放的衣物做一个整体的分类。例如，对于裤装，大多将其像"滚地毯"式地"滚"起来，我们称此法为"滚叠法"，采用此法将衣物放入衣橱内，不仅不占空间，而且一条条"滚"好的裤子整齐地"码放"起来，找起来更是一目了然。

第三，小物件。内衣、袜子，还有丝巾、项链、胸针等佩饰，如果随便放置，最悲摧的后果就是"用时找不着"！我们在管理衣橱时，可以将平时衣橱里的抽屉充分利用起来。

3. 衣橱管理与思维导图

衣橱管理与思维导图结合，不仅拓宽了思维导图在生活应用中的范围，而且还有更多的好处。比如，在最短的时间对自己的衣橱有一个整体的了解；衣橱管理的科学性，通过一幅图一目了然；可以帮助我们在众多衣物中快速找到心仪的衣物，实现秒找秒还原。

3.1.3 绘制《思维导图与衣橱管理》

看到图 3-1 之后，有的读者可能会觉得这幅思维导图绘制起来有难度。其实，只要学会了方法，你就会发现，思维导图的绘制远没有想象中的那么复杂。接下来，我将介绍本人绘制作品《思维导图与衣橱管理》的主要过程。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图中心图时，首先，我们需要确定将要绘制内容的主题是什么，例如本节主题为“思维导图与衣橱管理”，因此，我们需要先找到关键词“衣橱管理”，然后由这个关键词发散联想关联主题图形，再根据自己的爱好或特长，去百度搜寻最贴近主题的图像，最后开始着手绘制。

我们在绘制中心主题图时，要特别注意绘制的图一定要围绕中心主题。本案例需要绘制的是《思维导图与衣橱管理》的思维导图，因此，我们可以用衣橱、衣物、饰品等元素组合成中心主题图，具体如图 3-2 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定结构框架。一本书抑或一篇文章，按照知识点进行梳理，可以提炼出主要的知识结构，并由此结构延续内容，将所有的内容串联起来，形成完整的逻辑。

比如，本案例中围绕思维导图与衣橱管理，主要包括整体规划、科学分区以及生活小技巧这 3 个方面的内容，因此，我们只需将此作为思维导图的一级分支进行绘制即可。为了导图的整体美观，我将生活小技巧绘成两个分支。这样整幅思维导图就拥有了 4 个一级分支，具体如图 3-3 所示。

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级及下级分支时，我们需要做好的就是关键词的提取和线条的控制。具体来说，对于“整体规划”这个分支，我们可以提取“个人”“家庭”等关键词作为下一级分支 (也就是二级分支)。

通过这种方法，我们可以迅速将思维导图延伸，绘制出二级及下级分支。图 3-4 所示为应用该方法绘制的两个主要分支 (即“整体规划”和“科学分区”) 的各级分支图。



图 3-2　绘制中心主题图



图 3-3　绘制一级分支



图 3-4　绘制各级分支图

4. 绘制小图标

《思维导图与衣橱管理》的一级结构分支是文章的核心内容，整幅思维导图除了要突出中心主题、吸引眼球之外，还需要对内容的框架结构加深记忆，利于巩固。在图 3-5 中分别对每个一级分支内容运用图标，具体如下。

(1) 整体规划：整体规划需要我们用眼睛去观察衣橱的尺寸大小及规格，因此我画了一只智慧之眼，用以提醒在这个地方，要心脑同步。在分支的下部，我画了一间小房子，意为进行整体规划时，一定要考虑到全局。

(2) 科学分区：很多人觉得衣橱的科学管理没有必要，其实这是受传统观念的影响。在这个分支，我画了两个问号，依次从大到小排列，意为要进行衣橱的科学管理，我们首先要改变固有的思维，思维变，才会行动变。

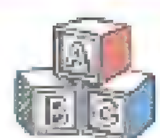
(3) 生活小技巧 ①：生活处处皆学问，处理得当，处处皆美景。此处画了画框、音符，意为要做个有心人，这样我们的生活将会越变越美妙。

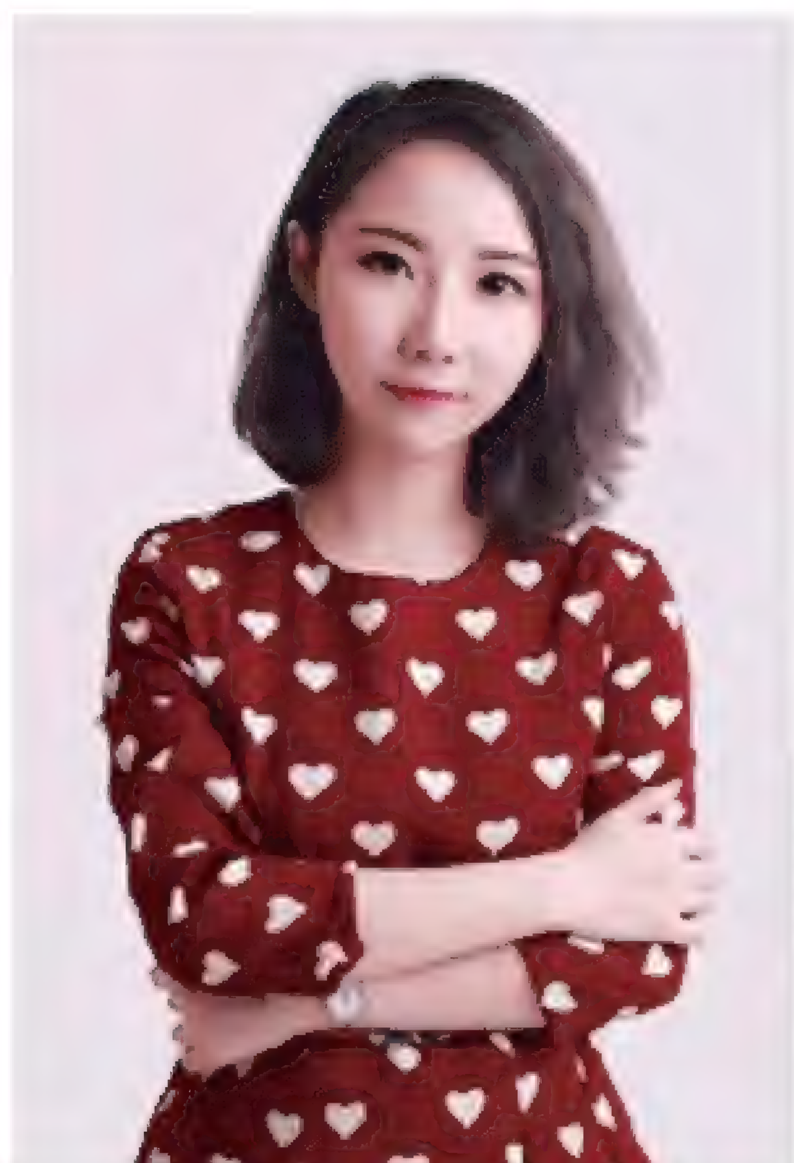
(4) 生活小技巧 ②：衣橱管理非小事，科学管理得当，让我们秒找秒还原，从而提高我们的生活品质。此处画了两张小页码、一只小飞船，意为要学会用心记录生活中的小妙招，成为生活“飞人”，轻松驾驭我们的生活之船！



图 3-5　绘制小图标

3.2 廖丹：用思维给色彩的运用赋予生命





姓名：廖丹

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

在思维导图培训领域，成为一棵大树，从扎根发芽到成长为参天大树，做知识的点灯人。

个人自我介绍

久亚教育信息咨询有限公司讲师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；企业培训师；人力资源管理师。

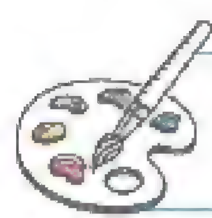
绘制的导图作品：《思维导图·色彩应用》

图 3-6 所示为一幅《思维导图·色彩应用》的思维导图，在这幅思维导图中可以看到，通过光、三要素、色彩关系以及色彩与生活 4 个部分，对色彩应用分别进行呈现。



图 3-6　思维导图·色彩应用

本幅作品最大的特色是：
画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。

3.2.1 我与思维导图的故事

曾经，作为一名资深 HR，总是敌不过工作、家庭和年龄带来的对抗，大多数人包括我的父母都认为，女性就是应该回家带小孩，不应该在工作场合有特别闪光、强势的地方，不应该努力获得事业的制高点。

而对于有着较强事业心的我来说，面对晋升障碍、能力焦虑、跳槽幻想、职场关系处理、工作节奏、家庭催婚等问题，时常会深陷焦虑不安的情绪而不能自拔。

这样的焦虑情绪一直伴随我到 2015 年 4 月，第一次看到尹丽芳老师每次的听课笔记都能完整呈现所有的内容，并且非常容易记忆，我就特别羡慕。因为工作上的琐事越来越多，无法更高效地厘清思路，一直都是我工作中的劣势和不足，也让我的工作状态止步不前。直至遇见丽芳老师，我才发现思维导图竟是如此强大的学习工具。

2015 年 7 月，调整好所有状态，开始跟着丽芳老师第一次学习思维导图。由于基础太差，报名学习思维导图课程的同时也报名了绘画班，希望让压力转换为动力，促进我高效学习。

接下来的 30 天时间，需要每天完成 1 幅思维导图 +1 幅素描绘画的练习，对于工作忙碌的我来说，这是一个巨大的挑战，每日下班回家后熬夜学习至深夜一两点才能完成所有的作业。

但一切辛苦都是值得的，通过这 30 天的学习，我的思维发生了很大的转变，在和部门交流、员工培训以及汇报时，思维逻辑呈现都更强了，在短短几个月的时间我就晋升了一个段位，而这个改变还只是开始。

尝到高效工作的“甜头”后，为了加强应用，我开始更深入地学习。结束初级思维导图、初级绘画的学习之后，我定下长期学习计划，以 30 天为一个周期，每天 1 幅绘画练习，每周 2 张思维导图绘制学习。

而在这几年学习中，我除了思维导图的深度学习外，还学习了视觉笔记、手账、素描深度学习、彩铅初中级、简笔画、黑白装饰画等，同时创立了公众号“丹绘生活”，让爱好绘画的小伙伴一起抱团成长。截至目前，我有思维导图作品 500 幅以上，绘画作品 800 幅以上。

也许一开始只是兴趣导向，因喜欢而做；而后面加入丽芳老师团队的时候，从一名思维导图学习爱好者，成为一名分享者、推广者，并且现在转型为一名职业培训师，由兴趣转变为责任导向！

我希望我的学习经历，可以让更多的伙伴少走弯路，帮助更多的伙伴一起快乐学习、一起成长。在这个过程中，我发起了 21 天绘画学习焕新计划、饭团“绘画技能养成计”、

初级绘画班等，帮助和我一样曾经是绘画小白、不敢动手画画的小伙伴一起学习成长，同时也协助丽芳老师指导思维导图、视觉笔记和手账等多个班级。

和思维导图的相遇，从偶然到好奇再到热爱，最后成为事业，我非常感恩尹丽芳老师带给我的帮助，也感恩这段旅程中遇到的每一位伙伴，今后，我希望自己成为一棵思维导图培训领域的大树，从扎根发芽到成长为参天大树，做真正的知识点灯人。

3.2.2 色彩知识的学习

我们的色彩是有生命的，它会娓娓道来，告诉我们关于它的故事。接下来，我将通过3个部分讲解思维导图与色彩的相关内容。

1. 光和眼

物理学家研究表明：物质的表面没有什么颜色，只是物质结构的不同，物体所能显示出的各种颜色，是由于光的作用，自然界的各种物体在光线照射下，不同的颜色可以反映出不同的明暗。

试想一下，如果到了夜晚，没有光，你还能看到颜色吗？这个答案是否定的，所以光变成了我们看到颜色、识别颜色的一个先决条件，而且非常重要。

光源是指正在发光的物体。光源可以是天然的或者人造的。天然的包括太阳光；人造的包括灯光、烛光等。在物理学上，能发出一定波长范围的电磁波，包括可见的光与紫外线、红外线、X射线等不可见光的物体。

被肉眼识别的光谱包括白光及呈现出来的红色、橙色、黄色、绿色、蓝色、青色、紫色。这样的光都是连续可见的光谱，简单理解就是：赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，彩虹的颜色。

我们的眼睛是怎样看到这些光或者物体的呢？其实，自然界的各种物体在光线的照射下，不同的颜色会反射出不同明暗的光线，而通过这些光线进入角膜，进入眼内，在视网膜上成像，把这些功能变为神经冲动，由脑神经元传入大脑中枢，就可以看到物体，包括具体分辨出物体的形状和颜色。

2. 色彩的三要素

色彩三要素以色调(色相)、饱和度(纯度)和明度来描述，人眼看到的任一彩色光都是这三个特性的综合效果，这三个特性即是色彩的三要素。

色调与光波的波长有直接关系，亮度和饱和度与光波的幅度有关。明度高的颜色有向前的感觉，明度低的颜色有后退的感觉。

其中色彩的色相即为色彩的“相貌”，是我们区分不同颜色的判断标准。色相由原色、间色和复色构成，且色相是无限丰富的。

饱和度是指色彩的鲜艳程度，也指原色在色彩中所占百分比，所以，也称为色彩的纯度。

明度就是色彩的明暗差别，是眼睛对光源和物体表面的明暗程度的感觉，主要是由光线强弱决定的一种视觉经验。一般荧光色明度较高，而黄色明度是最高的。水彩给人的感

受较深，其他彩笔不太明显。

3. 色彩与思维导图

遵循色彩的使用规则，不仅可以提升整幅思维导图的美观程度，而且还有更多的好处。

(1) 可以让我们快速且准确地定位信息。

(2) 不同的色块可以刺激大脑感官体验，提升注意力。

(3) 可以强化我们对内容的理解程度，对提升记忆力也会有所帮助。

在绘制思维导图时，如果希望所设计的中心图看上去既鲜艳又漂亮，那肯定要选用色彩最艳丽的颜色，比如红、黄、蓝、绿，且应用色彩饱和度高的颜色。

而分支线条的颜色选择首先以中心图配色为基础，例如：一幅思维导图的中心图主色系是蓝、红、黄，分支颜色则优先考虑这三个颜色，若颜色不够，则可适当增加绿、橙、紫等，以冷暖交替的方式呈现，既和中心图相辅相成，也让画面协调美观。

3.2.3 绘制《思维导图·色彩应用》

思维导图的绘制是绘制者思维过程的体现，而要让思维清晰地呈现，还得通过正确的绘制步骤来实现。接下来，就以图 3-6 为例，具体解读思维导图的绘制过程。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图的中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么，例如，本节主题为“思维导图与色彩应用”，因此，我们需要先找到关键词“色彩”，然后由关键词发散联想关联主题图形，并开始绘制。

在使用颜色时，我们首先以暖色系且颜色明亮的色系为主，冷色系为辅，所以这幅画中的红、黄、橙等暖色系大面积使用时就立刻抓住了眼球，再选择中性色浅蓝、浅绿，综合冷色系的深咖、灰色、深蓝，提升色彩前后视觉差，就能快速抓住受众目光。

我们在绘制中心主题图时一定要特别注意，绘制的图应该是围绕中心主题的。本例需要绘制的是色彩应用方面的思维导图，因此，我们可以用调色板、颜料和画笔等元素组合成中心主题图，具体如图 3-7 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定结构框架。一门课程或一篇文章，按照知识点进行梳理，可以提炼出主要的知识结构，并由此结构延续内容，将所有的内容串联起来，形成完整的逻辑。

比如，本例中围绕思维导图与色彩应用，主要包括光、三要素、色彩关系以及色彩与生活 4 个方面的内容，所以我们只需将此作为思维导图的一级分支进行绘制即可，具体如图 3-8 所示。



图 3-7　绘制中心主题图



图 3-8　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级及下级分支时，我们需要做好的就是关键词的提取和线条的控制。具体来说，对于“光”这个分支，我们可以提取“物理研究”“光源”“看见物体”和“色彩学”这 4 个关键词作为下一级分支。接下来要做的就是通过线条的连接体现不同分支之间的关系。比如，我们可以从“光”这个一级分支延伸出一条较细小的曲线，并在曲线上写上“物理研究”来表示两者之间的包含关系。

通过这种方法，我们可以迅速将思维导图延伸，绘制出二级及下级分支。图 3-9 所示为应用该方法绘制的两个分支 (即“光”和“三要素”) 的各级分支图。



图 3-9　绘制分支图

4. 绘制小图标

思维导图中的小图标应用，是帮助我们强化记忆力、提高注意力的全方位学习过程的标识，图像的应用比文字更能夺人眼球，并且能增强思维导图的个性化，帮助我们对思维导图加深认识、理解和记忆。

例如，我们可以用日出表示“发光”，用球形背光的一面表示“阴暗”，如图 3-10 所示。通过这种方法，我们可以添加便于记忆的小图标，完成思维导图的绘制。

图 3-10　绘制小图标

3.3 张红：带上思维导图去规划你的旅行

姓名：张红

职业：公务员

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图开启了我全新的视野，革命了我的思维，厘清了我的生活。我要使用这一技能并将其推广，让更多的人受益，做知识的点灯人。

个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；国家二级心理咨询师。

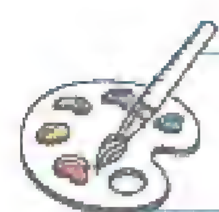
绘制的导图作品：《带上思维导图去旅行 · 旅行规划》

图3-11所示为一幅旅行规划的思维导图，在这幅思维导图中可以看到，通过旅行的意义、计划、出行清单、攻略和收获5个部分，对旅行规划分别呈现。



图 3-11　带上思维导图去旅行 · 旅行规划



本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。

3.3.1 我与思维导图的故事

我是一名国家公务员，从大学毕业至今近二十年，每天过着朝九晚五的日子，两点一线的生活，往日的激情也慢慢消退，我要圆一个青春梦——成为一名心理学家，自助、助人。说干就干，报名、听课、学习、复习，我精神百倍地投入到我所喜欢的专业上。但痛苦的

学习经历让自认学习能力还不错的我一次次地陷入绝望。真的是不会学习了？真的是年龄大了，什么都记不住了吗？

在痛苦的煎熬中终于完成了国家二级心理咨询师的考试。但这仅仅是个开始，还需要不断地学习、读书、充电，但记不住啊！看了就忘了，怎么办？难道就没有一种可以让我快乐学习的方法吗？

带着痛苦的疑问，我一直在探寻。2016 年 4 月，第一次接触了思维导图，遇见了尹丽芳老师，在她的带领下，用 21 天的时间把晦涩难懂的《如何阅读一本书》啃了下来。丽芳老师能把每一章的内容完整地呈现在一张纸上，非常容易记忆，并且丰富的画面还很吸引人。我觉得我找到了方法。

自此开始跟丽芳老师学习思维导图。除了深度慢阅读初阶、中阶，还学习了黑白画、基础绘画、楷书、行楷、快速阅读等，直到 2017 年 7 月昆明的第一期双证班，思维导图彻底改变了我的生活。

蜕变总要经历痛苦，每天为了完成作业，跟自己较量，一遍不行，两遍，两遍不行，三遍。辛苦的付出总是值得的。

都说“迷糊”是双鱼座的典型特质，思维导图却能让我的思维更清晰、生活更有条理，每天虽然有大量的琐事，但我不再焦虑，而是井井有条，工作、生活、学习三不误。

“一张纸原理”让我看书记得住，学习很快乐，生活充满色彩。在我学习的同时影响了孩子，我们一起讨论、绘画，亲子关系越来越好。行为的改变只能前进一小步，而思维的改变却可以前进一大步。我痴迷于思维导图的绘制，我想把这么好的方法传播给更多的人。

精进必须勤于练习，我给自己定了一个目标，每 3 天完成 1 幅思维导图作品，每天 1 页字，每天阅读 50 页。截至目前，我的思维导图作品超过 300 幅，书法作业超过 500 页，累计阅读 30 本书。

正是有了思维导图，让我站上了讲台，让我找到了实现自我价值更大的舞台。感恩遇见，遇见丽芳老师、遇见志同道合的小伙伴、遇见最好的自己！我要做知识的点灯人，把思维导图这个好玩、有趣、有用的工具传播、推广，让更多的人受益。

3.3.2 思维导图与旅行规划

我的爱好是旅行，世界那么大，我想去看看。我相信每个人心中都怀揣一个远行的梦，但来一场说走就走的旅行好像并不是很容易，没钱、没时间、没精力成为你想去旅行的绊脚石，该准备什么，该乘什么交通工具，该带什么……一大堆琐碎的事情又成为拦路虎。

如何让我们的出行更简单呢？一张思维导图帮你搞定，只需一瞥，你就能看出要去哪里，吃什么，逛哪里，住几天，乘什么样的交通工具等。因为思维导图只有一张纸，而且分门别类，条理清晰，一目了然，可以让琐碎的旅行准备不再头疼。下面我将从 5 个部分介绍如何带上思维导图去旅行。

1. 旅行的意义

旅行对每个人来说都有着不一样的意义。歌德说过：“人之所以爱旅行，不是为了抵达目的地，而是为了享受旅途中的种种乐趣。”

有的人去旅行是为了玩。玩是为了什么？当然是开心喽！暂时抛掉生活的烦恼，让自己投入旅行的乐趣。游山玩水，感受大自然对人类的馈赠；文人古迹，历史遗址，感受古人的智慧。

有的人是为了增长见识。了解不同事物、人文风情、自然风光等。从别人的生活中，反观自己的生活，学会包容，也学着从本源上去理解不同人的习俗和生活本质。

还有，旅行能让你认识更多真挚的朋友。不旅行你永远不能想象第一次见面的两个人就能像多年未见的老友般亲近，千里之遥的驴友可以把你急需的东西甚至是贵重的物品毫无戒心地交给你。

当然，我认为旅行最重要的是能让你在和外界的接触中更加完善自己，树立起自己正确的人生观和世界观，乐观积极地面对世界并更好地生活。

2. 旅行计划

早做准备，充分考虑旅行时可能出现的状况，是旅行计划的重点。

(1) 根据自己的身体状况、时间、经济条件和喜好确定合适的目的地。

(2) 出游的方式。团队游、自助游、自驾游，各有特点。

(3) 酒店预订。将酒店确定以后，酒店位置决定你的景点安排计划。

(4) 预算。预算包括准确消费和预估消费。比如，机票、酒店、景点门票是准确消费，而路费、餐饮费需要预估费用。做预算的好处是，你可以了解自己这一次旅行的花费大概是多少，是否符合预期，这也可以帮助你更好地去调整行程。

3. 出行清单

要出去旅行啦，收拾行李打包可是大工程，但总是会有到了当地的时候，一声叹息：“明明都拿出来了，还是忘记装进箱子了！唉……”对此，我参照网络上所有出行者必备行李，准备了出行清单，希望能帮助到你，具体如图 3-12 所示。

4. 旅行攻略

很多人想一次去很多地方，但要计算在这一段时间内是否可以完成。甚至在同一个城市，安排的景点是否可以完全走到。毕竟，要考虑景点间的距离、交通状况以及身体状况，对此要做出初步判断，哪些是必看的，哪些是相对可以放弃的，所以研究攻略必不可少。

5. 旅行收获

将此次旅行的收获记录下来，一方面可以将美好的回忆保存下来；另一方面也能将此次旅行的经验进行总结复盘，为以后的旅行提供借鉴。



图 3-12　出行清单

3.3.3 绘制《带上思维导图去旅行·旅行规划》

旅行规划那么繁杂的事情，若在一张纸上呈现，有的读者会觉得很难。其实，只要学会了方法，你就会发现没有想象的那么复杂。接下来，介绍本人绘制作品《带上思维导图去旅行·旅行规划》的主要过程。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图的中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么，例如，本节主题为“带上思维导图去旅行·旅行规划”，由此，我们需要先找到关键词“旅行”，然后由关键词发散联想关联主题图形。

关键词根据内容而定，可以是旅行箱、地球，可以是遮阳帽、太阳镜，也可以是飞机、汽车等交通工具，搜寻最贴近主题的图像并开始绘制。我所选用的中心图案的元素都与主题“旅行”相关，具体如图 3-13 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定结构框架，并由此结构延续内容，将所有内容串联起来，形成完整的逻辑。比如，本案例中围绕思维导图与旅行，主要包括旅行的意义、计划、出行清单、攻略、收获 5 个方面的内容，所以，我们只需要将此作为思维导图的一级分支进行绘制即可，具体如图 3-14 所示。



图 3-13　绘制中心主题图



图 3-14　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级及下级分支时，关键词的提取和线条的控制是关键。具体来说，对于旅行的意义这个分支，我们可以提取“玩”“长见识”“交友”和“人生观”这 4 个关键词作为下一级分支。

接下来要做的就是通过线条的连接体现不同分支之间的关系。比如，我们可以从“意义”这个一级分支延伸出一条较细小的曲线，并在曲线上写上“玩”来表示两者之间的包含关系。其他分支的绘制参照同样的方法即可。用这种方法，我们可以迅速将思维导图延伸，绘制出二级及下级分支。图 3-15 所示为应用该方法绘制的两个主要分支 (即“意义”和“计划”) 的各级分支图。

4. 绘制小图标

俗话说“一图值千言”，图像的应用比文字更能夺人眼球，并能增强思维导图的个性化，帮助我们对思维导图加深认识、理解和记忆。而当我们将视线停留在图像上，加深思考的同时，也能间接帮助厘清导图分支间的关联。

例如：《带上思维导图去旅行 • 旅行规划》的一级结构分支是文章的核心内容，整幅导图除了要突出中心主题、吸引眼球之外，还需对内容的框架结构加深记忆，利于复盘。

在图 3-11 中分别对每个一级分支内容运用小图标，各小图标的含义具体如下。

(1) 意义：我们使用“行李箱”代替旅行，而在行李箱的周围用光环刻画，表示如何让旅行箱发挥光芒，也就是旅行的意义了。

(2) 计划：计划与时间相关，用钟表表达对计划关键词的联想记忆。

(3) 出行清单：清单在生活中大家都比较熟悉，以便签纸的形式呈现，使完成情况等一目了然。



图 3-15　绘制各级分支图

(4) 攻略：既是攻略，就与兵器有关，什么样的武器是直冲目标的？对，弓箭，“弓”与“攻”同音，弓箭直射靶心，表示让我们的旅行安排得更合理。

(5) 收获：在生活中所有的经历都是上天送给我们最好的礼物，我用“礼物”代表收获。在旅行中带给我们的礼物是什么呢？通过联想与想象来加强对每个关键词的认识。

3.4 金明芳：教你玩转手机摄影从小白到大神





姓名：金明芳

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

不是证书让你有价值，而是你让证书有价值。

个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；国家认证绘本讲师；蒙台梭利教育管理师；深圳海腾文化传媒有限公司创始人；海腾公益发起人；亲子阅读践行者、推广者。

绘制的导图作品：《思维导图与手机摄影》

图 3-16 所示是一幅《思维导图与手机摄影》的思维导图，可以看到在这幅思维导图中，通过认识手机、构图方法、拍摄角度与光线 4 个部分，对手机摄影应用分别呈现。

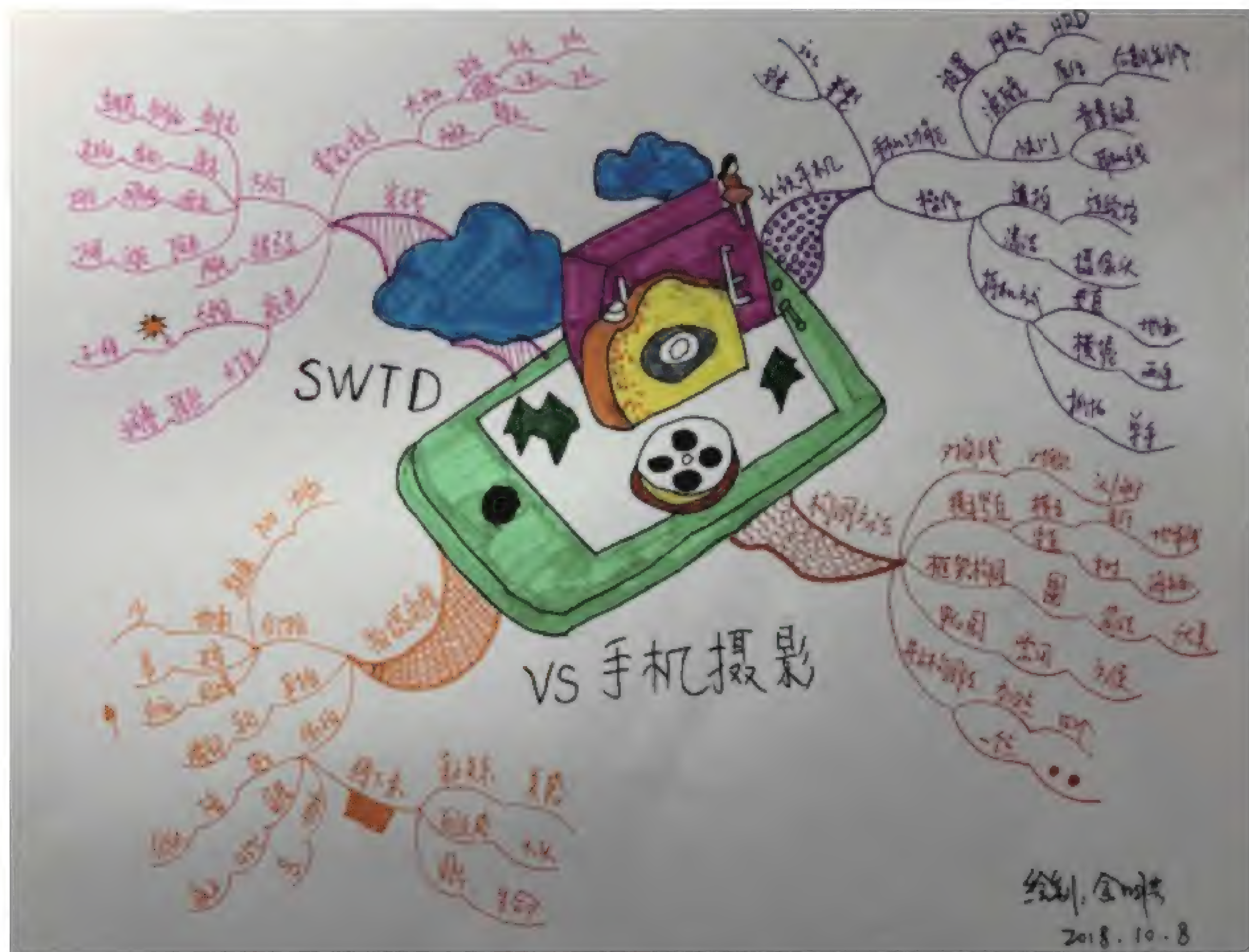


图 3-16　思维导图与手机摄影



本幅作品最大的特色是：

主题突出，要点清晰，且实用性强。

3.4.1 我与思维导图的故事

2018 年 6 月，我在大 V 上报名蒙台梭利教育培训课，第一堂课结束后老师布置了作业，第一项就是用思维导图记笔记，虽然后面还有一句，“如果不会思维导图，用平常记笔记的方法也可以”，但是既然老师说了，就一定有其道理，所以，课后我凭自己的理解，画了一张思维导图，但真的是惨不忍睹。

之后我就留意关于思维导图的相关信息，通过阅读相关书籍，初步了解了思维导图，知道了它是由东尼・博赞创建的，是一种将思维形象化的方法，是表达发散性思维的有效

的图形思维工具。

直到有一天从朋友那里得知尹丽芳老师要来深圳讲思维导图，我立即报名参加课程，不知不觉接触思维导图快一个月了，思维导图改变了我很多。

除了课堂上绘制的思维导图，我还绘制了《我的时间计划表》思维导图。在绘制过程中，我发现我的思路变得很清晰，每件事情都被串联在一起，比之前用列表格的方式做时间计划，更加轻松和有条理。

现在，思维导图已经贯穿了我的生活与学习——带儿子去旅游，画张思维导图做一下攻略；做年度计划，画张思维导图想得更全面。思维导图给忙碌的生活带来了便利，使复杂的工作变得轻松。

一切并没有结束，这是一个全新的开始，必须通过更多的相互学习、交流、分享和讨论，及至内化成我自己的知识体系，使学习和工作效率加倍。接下来的精深练习不会轻松，但我愿意尽我的一份微薄的力量去影响和帮助更多的人！

3.4.2 手机摄影的知识学习

随着科技的发展，手机的功能越来越多，也为大众提供了越来越多的便利。接下来我将从 4 个角度讲解思维导图与手机摄影的相关内容。

1. 认识手机

“工欲善其事，必先利其器”。今天我们要讲的是拍照前的事——认识你的手机。

网格：在刚开始熟悉手机摄影时，建议大家把辅助网格线打开，重视构图。图 3-17 所示为打开网格的相关操作界面。



图 3-17 打开网格的相关操作界面

滤镜：手机拍照可用不同的滤镜，建议拍照用原件，以方便后续制作。图 3-18 所示为

滤镜的相关界面。

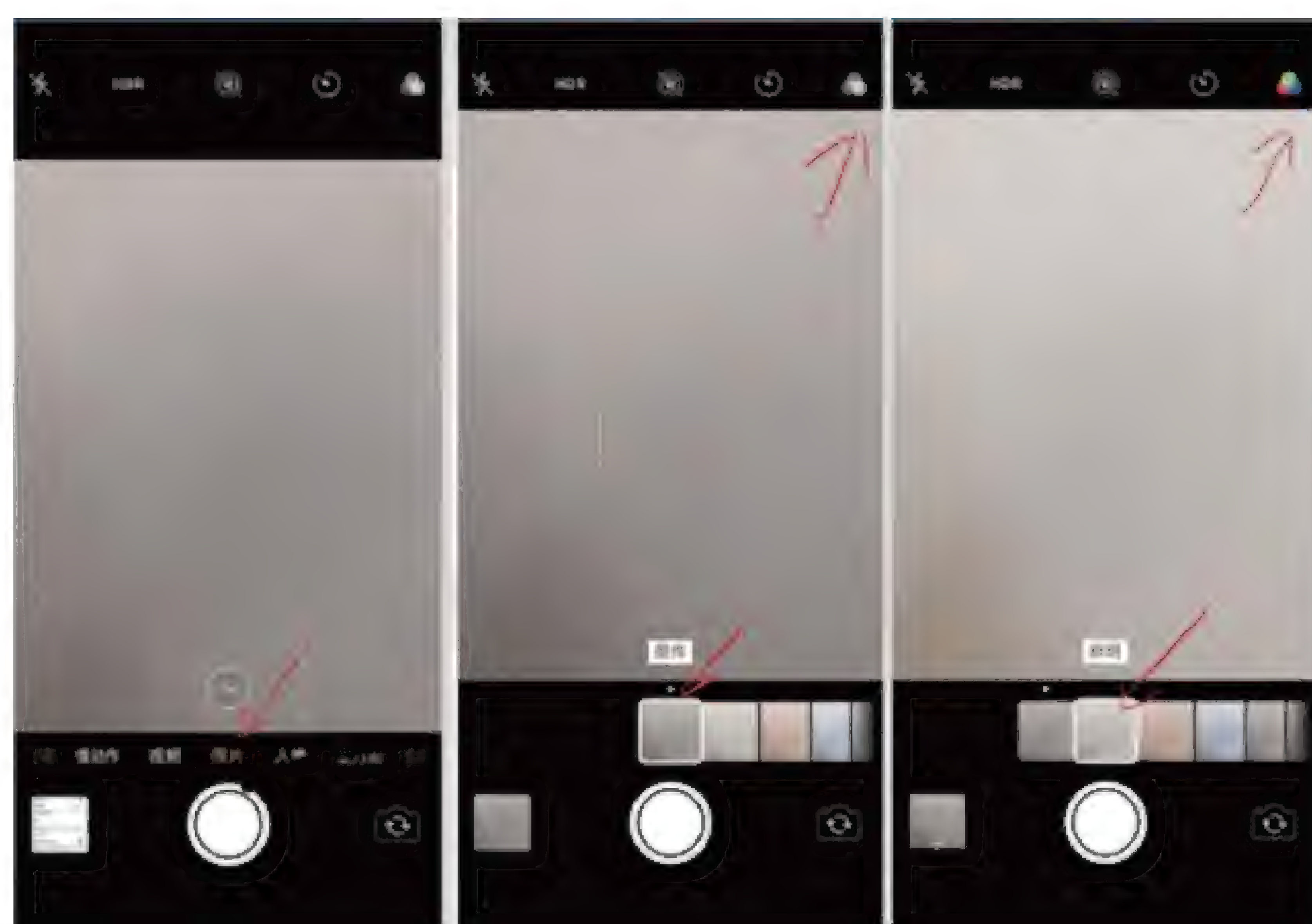


图 3-18　滤镜的相关界面

快门：用手机拍照，不要只按屏幕下方的 Home 键，手机的音量键、线控键也可以设置为快门，这样可以防止按快门按钮时手机晃动。

连拍：连拍可抓住最佳时刻， iPhone 手机长按拍照键就可以连拍；很多安卓手机，比如华为 P9，按快门不松手就能启动连拍功能。

清洁摄像头：要定期清洁摄像头，这是摄影爱好者的必要工作，有利于拍摄出清晰的照片。

2. 构图方法

构图的核心和目的就是突出主题，使画面简洁。下面我们来简单地介绍几种构图的方法。

横平竖直：横平就是平行于地平线的线 (如红线)，竖直就是垂直于地平线的线 (如绿线)，具体如图 3-19 所示。

井字构图法：将网格线打开之后，有 4 个交叉点，把人物放在其中一个点或者两个点上，如图 3-20 所示。

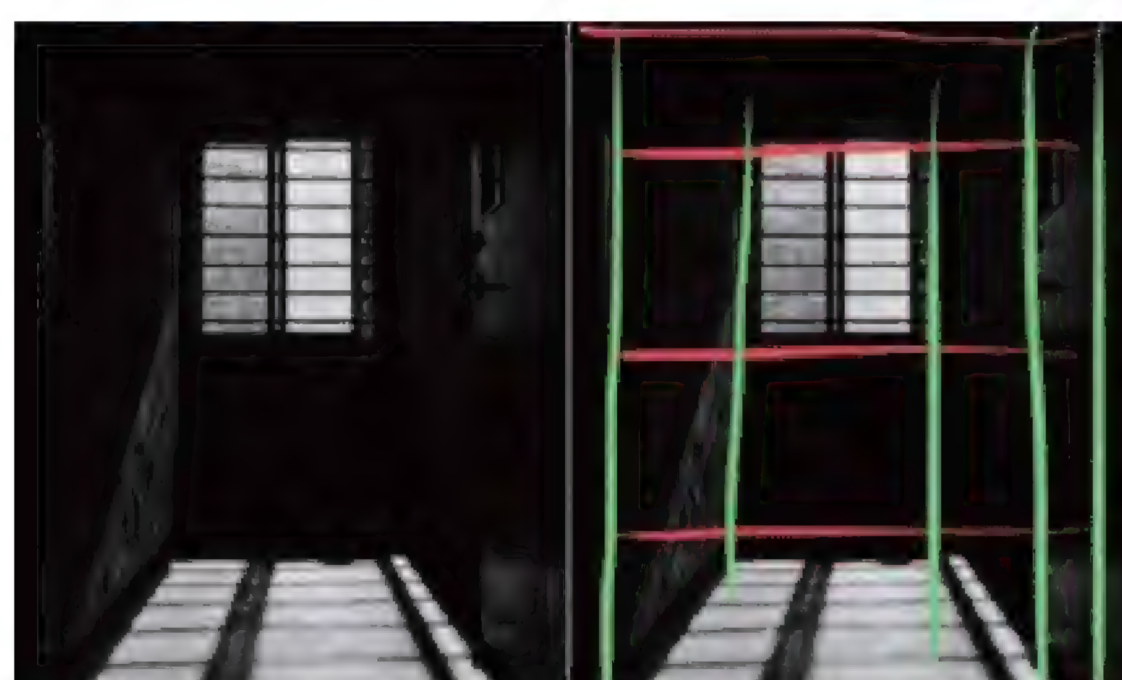


图 3-19　横平竖直



图 3-20　井字构图法

框架式构图法：用一个框把人或风景框在里面，如图 3-21 所示。其优点是简洁，主题突出，美化画面。

3. 拍摄的角度

仰拍：向上看，拍照时距离不能太近，若太近容易变形。如果地面比较杂乱，仰拍可以美化画面，同时人物也会比较高大，如图 3-22 所示。



图 3-21　框架式构图法



图 3-22　仰拍

俯拍：对地面的景物表现比较多，如果地面比较复杂，不适合用此法，一般拍摄的角度为 45°，如图 3-23 所示。

平拍：平着拍过去，拍摄的人要把手机放在被拍人的腰部平行的位置，这样效果比较好，如图 3-24 所示。



图 3-23　俯拍



图 3-24　平拍

4. 光线的方向

顺光：光源与拍摄相机位于同一个方向，优点是照明比较均匀，具体如图 3-25 所示。

逆光：光源位于人物的后面，因为手机没有遮光罩，容易造成光斑，优点是可以照出一些比较特别的照片，如图 3-26 所示。



图 3-25　顺光



图 3-26　逆光

侧光：光源位于人物的侧面，侧光会让被拍摄主体有比较好的立体感，容易让被摄主体与环境脱离出来，如图 3-27 所示。



图 3-27 侧光

3.4.3 总结

手机摄影知识的掌握和技能的提升，需要注意到特别多的细节。而这些知识点非常碎片化，让人异常抓狂。看完图 3-16 的思维导图，你是否对文中介绍的所有小技巧都熟记于心了呢？

一图值千金，思维导图正是可以把琐碎的知识点通过一定的逻辑和结构进行梳理，并且图文并茂地呈现出来，更好地将思维进行视觉化的还原。

你也可以练起来哦！下一个摄影小达人，说的就是你！

第 4 章　思维规划



学前提示

思维导图，顾名思义，就是通过图形将思维路径进行呈现。所以，在思维规划方面，思维导图有着得天独厚的优势。

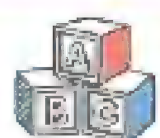
那么，我们如何用思维导图对思维进行规划，并形象地呈现呢？本章笔者就通过 5 个案例进行具体的说明。



要点展示

郑春晖：重新定义数独解题的技巧思路
吴　同：快给你的想象力来一个训练吧
朱小兵：视觉化的笔记更便于快速记忆
陈晓露：如何有条不紊地编制投标文件
黄坍仪：清晰全面地呈现绘本课程设计

4.1 郑春晖：重新定义数独解题的技巧思路



姓名：郑春晖

职业：父亲

学习思维导图，最有收获的一句话：

把一本书从厚读到薄，是智慧；把一本书从薄读到厚，则是睿智。



个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；初心思塾创始人；益学堂亲子工作室创始人；中国数独专注力训练教练；中国古典益智玩具设计师；凯叔讲故事“数独亲子课程”独家签约讲师；“父爱回归”高质量亲子陪伴父母学堂发起人；丽江雨露民间公益组织常务副会长；吉尼斯世界纪录挑战赛九连环速解季军。

绘制的导图作品：《思维导图与数独思维》

图 4-1 所示为一幅《思维导图与数独思维》的思维导图。在这幅思维导图中可以看到，通过数独的定义、功效、类型、技巧 4 个部分，对数独思维分别呈现。



图 4-1　思维导图与数独思维

本幅作品最大的特色是：
画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。

4.1.1 我与思维导图的故事

我有一个为之骄傲的职业——父亲。2016 年 9 月 28 日，我们的爱女郑墨涵 (Anda) 在圣贤孔子诞辰的这一天，来到这个奇妙的世界上。

为了更好地陪伴女儿成长，陪她一起走过美好的童年时光，我和妻子回到老家，创办了初心思塾。初心，谓之“用一颗父亲的初心，打造一个有温度的思塾”。“思塾”通“私塾”，寓意有思考能量、思维深度的学习场所。

在初心思塾里，我们开设了思维训练课程。思维训练有两门主科：数独专注力和思维导图。数独是中国最古老的益智游戏之一，更是我和我太太的爱好，把它当成事业，让更多人从学习中获得快乐，收获智慧，我们觉得这是一件幸福的事情。

由抽象数字组成的数独，对启蒙阶段的孩子们来讲，相对抽象，尤其是数独的各种解题技巧，对孩子们来讲，“那些都是你们大人想的方法……”。思塾学员基本为学龄段的孩子，年龄偏小，因为教学需求，想尽办法寻求好的教学呈现方式。非常幸运的是，在 2017 年 1 月 19 日，我遇见了尹丽芳老师，遇见了思维导图。

通过追随丽芳老师学习思维导图，并将之运用在实际互动教学过程中，我真切地感受到，思维导图教学法给孩子们的学习带来了无限的欢乐。孩子们因为有了思维导图的陪伴和引领，学习体验变得更深刻，更快乐，更高效。

还记得踏入教培行业成立初心思塾时，导师给予的一句寄语：“假如我是孩子，假如是我的孩子。”当时懵懂，在近些年线上线下近万人的教学过程中，我真切地感受到导师寄语的意味深长。

“假如我是孩子”——设身处地，像孩子一样思考，去体会孩子们的内心世界，以童心去理解孩子们的“天马行空”，站在孩子们的角度去思考，运用生动形象的互动教学，通过童话般的讲解方式，给孩子们的学习带去无限的欢乐，因为有了兴趣的陪伴和引领，学习原来可以是快乐的、无压力的。

“假如是我的孩子”——用真诚的爱去理解、宽容、尊重和关心每一个孩子，把别人家的孩子当作自己的孩子来对待，宽容孩子们的过失。

非常感恩知识点灯人尹丽芳老师带给我的帮助：像孩子一样思考，用思维导图来呈现严谨的逻辑思维线。更感恩生命中遇见的每一个人，我愿意潜心做一名知识的分享者，用一颗父亲真诚的初心，将有趣好玩的知识分享给身边每一位需要的人。

4.1.2 数独的知识学习

1 ~ 9，小小的数字被发明以来，就为人类创造了无数的奇迹，它是我们打开智慧之门的钥匙。而数独，更是为数不多的没有国界、年龄、性别之分的经典逻辑推理益智游戏。

我们将从简单易懂的基础概念出发，结合趣味横生的童话解题技巧，用视觉可视化的思维导图来呈现，让大家能够初步了解数独，形成逻辑清晰的数独思维。

1. 数独的定义

数独，是一种以数字为表现形式的益智休闲游戏，起源于中国数千年前的《河图》《洛书》；而“数独”(Sudoku) 一词源于日本，意思是“只出现一次的数字”，如今数独已经发展成为一种风靡全世界的益智游戏，拥有上千万的爱好者。

1) 数独规则

在空格内填入数字 1 ~ 9，使得每行、每列和每个 3 × 3 的粗线宫内的数字都是 1 ~ 9，并且不重复。如图 4-2 所示为数独题目和正确答案示意图。

	3		9			1		2
1				6			4	
		5			3			6
	4	2		7	6	3		
7				5				8
		9	3	4		5	2	
2			1			6		
	5			2				1
8		1			4		3	

4	3	6	9	8	7	1	5	2
1	7	8	5	6	2	9	4	3
9	2	5	4	1	3	8	7	6
5	4	2	8	7	6	3	1	9
7	1	3	2	5	9	4	6	8
6	8	9	3	4	1	5	2	7
2	9	7	1	3	5	6	8	4
3	5	4	6	2	8	7	9	1
8	6	1	7	9	4	2	3	5

图 4-2　数独题目和正确答案示意图

从图 4-2 的例题和答案可以看到，数独玩家需要根据游戏规则，在空格内填入数字，将整个数独盘面填满数字，使数独的每行、每列和每个宫内的数字都为 1 ~ 9，而且不重复。

2) 名词介绍

在正式挑战数独之前，可以了解数独的一些专有名词，这样对深入理解数独和相互交流，都会有很大的帮助。

格：数独中最小的方格，可以填入一个确定的数字，如红色格子。

宫：由 9 个格子组成 3 × 3 正方形区域，用中文数字来标注，如一宫。

行：由 9 个横向格子组成的区域，用字母区分位置，如 A 行。

列：由 9 个纵向格子组成的区域，用数字区分位置，如 1 列。

坐标：由于行和列都有固定的名称，可以根据行和列的位置确定每个格子的名称，每格的名称就是行坐标与列坐标的组合，如 B1 格。

2. 数独的功效

数独是一种逻辑性非常强的益智游戏。它不仅具有很强的趣味性，而且能促进大脑发育，培养耐性、反应能力、数字敏感性和逻辑思维推理能力。英国国家教育及教学部官方教育杂志《教师杂志》(*Teacher Magazine*) 建议教师让学生填写数独，以训练大脑智慧。

在初心思塾的思维训练课堂中，会鼓励孩子们去接触数独、了解数独、挑战数独，希望孩子们收获的不仅是数独游戏，还能感受数独的魅力，享受思考的乐趣，培养更为重要的数独思维。数独思维真正的功用，其实是背后的数学思维，包括有序思考、规律思考、正向思考、逆向思考、逻辑思考、发散思考等思维模式。

这些思维模式，也直接关系着每一个人的学习和生活，比如：有序思考，能让我们做事分清主次，提高时间管理的能力；正向、逆向思考能提高解决问题的能力，让解决问题更有办法；发散思考，能让我们变得更有创意。

3. 思维导图与数独思维

思维导图与数独思维之间，有着千丝万缕、密不可分的联系。绘制思维导图需要有足够严谨的逻辑思维，才能将一级分支、二级分支和三级分支之间的逻辑层级关系厘清。

而数独的解题思路，是需要根据盘面上的每一个已知线索，推理出下一个正确的答案，再根据推理出来的这个正确答案，继续推理出下一个答案。如此层层递进，步步推理，才能将所有的正确答案完整填出，这个过程我们称为“排除”。

事实上，排除是个广义的概念，在数独解题技巧中，会根据数独爱好者推理的习惯和思维不同，大致分成两个不同的“门派”。

(1) 排除门派。

(2) 唯余门派。

这两个门派最直观的区别是：观察的区域和数字的差别。排除门派是在不同的区域内寻找同一个数字的答案应填的位置，通常会运用到宫内排除法、区块排除法、行列排除法等。而唯余门派是在同一个限定区域内查看每一个数，排除已知数之后，快速寻找出唯一一个可以填的数字，也就是正确答案。

4.1.3 绘制《思维导图与数独思维》

图 4-1 所示的思维导图看上去比较复杂，但是绘制起来却并不是很难，我们只需通过 4 步便可以完成绘制。接下来，我就对各步骤的相关操作进行具体的解读。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图的中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么，例如，本节主题为“思维导图 • 数独思维”，由此我们需要先找到关键词“数独思维”。以我个人的“翻转式”教学理念为例，更愿意将教学模式用游戏互动的形式表达出来。

我设计的中心主题图为幽默、滑稽、风趣的小丑，与孩子们开心地玩耍，将 1 ～ 8 这

些数独特有的阿拉伯数字抛在空中。在使用颜色时，每一个数字的颜色都不同，形成鲜明的色彩对比，具体如图 4-3 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定一级分支，从而构建整个思维导图的大体方向。本案例中围绕思维导图与数独思维主要包括定义、功效、类型以及技巧这 4 个方面的内容，所以，我们只需将此作为思维导图的一级分支进行绘制即可，具体如图 4-4 所示。



图 4-3　绘制中心主题图



图 4-4　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级及下级分支时，需要把握关键词提取和线条控制这两个重点。具体来说，对于“定义”这个分支，我们可以提取“源”“规则”“空格”这 3 个关键词作为下一级分支 (也就是二级分支)。

而在线条控制方面，我们可以从“定义”这个一级分支延伸出一条较细小的曲线，并在曲线上写上“源” (寓意始源) 来表示两者之间的包含关系。其他分支的绘制参照同样的方法即可。图 4-5 所示为应用该方法绘制的两个分支的各级分支图。

4. 绘制小图标

《思维导图与数独思维》的一级结构分支是文章的核心内容，整幅导图除了要突出中心主题、吸引眼球之外，还需对内容的框架结构加深记忆，利于复盘。在图 4-1 中分别对每个一级分支内容运用了图标，具体如下。

(1) 定义：数独的历史悠久，关于始源，版本较多，无论是哪种版本，都可以见证数独在人们心中的地位。于是，数独定义的部分，我们使用“指路标”来代替，底部的箭头较粗，暗喻朝前走的方向。而在路牌上没有书写文字内容，寓意数独始源众说纷纭未定，智者见智，仁者见仁。



图 4-5　绘制各级分支图

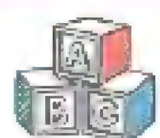
(2) 功效：看到功效，想到的是作用，一个飞驰而去的药丸超人，寓意功效非凡，“药到病除”。

(3) 类型：数独可谓大千智力谜题中经典的谜题之一，而再从数独的这个总分支继续衍生下去，又是另一个大千世界。因此，在这里选用了垃圾桶环保分类的图标，以示类型众多，分类严谨，代表“类型”。

(4) 技巧：数独的技巧大致可分为初级、中级、高阶、骨灰级。可以高深莫测，也可以大道至简。根据在日常教学实践中的总结发现，引用童话色彩般的教学模式，孩子们会更容易接受。数独的各类技巧离不开“排除”二字，而“排除”的使用离不开在数独盘面上进行宫排除、横排除和竖排除的横看、竖看。

于是，根据数独的观察属性，让孩子们大胆发挥想象，在自然界中，哪些动物是横着走的。经过讨论，孩子们一致得出答案：横行霸道的螃蟹。由此，绘制高高举钳的螃蟹代表数独解题“技巧”，来加强对数独解题观察属性的联想与想象。

4.2 吴同：快给你的想象力来一个训练吧





姓名：吴同

职业：全脑开发讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图是大脑的说明书，通过使用思维导图，让更多的孩子学会使用大脑，从而主动学习。

个人自我介绍

全脑开发机构讲师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师。

绘制的导图作品：《思维导图·想象训练》

图 4-6 所示为一幅《思维导图·想象训练》的思维导图。在这幅思维导图中，通过一首诗、魔力、训练方法、思维导图 4 个部分，对想象训练进行呈现。



图 4-6　思维导图·想象训练

本幅作品最大的特色是：

内容全面且有条理，颜色丰富，整幅思维导图看上去极具美感。

4.2.1 从一首诗说起

春天里的一切好东西，都在鼓着嘴巴！
种子鼓着嘴巴，好像在说："我要发芽！我要发芽！"
小花鼓着嘴巴，好像在说："我要开花，我要开花！"
小弟弟也鼓着嘴巴，
啊，他一定是想说："我要长牙！我要长牙！"

——妞妞《鼓着嘴巴》

这是妞妞写给弟弟的诗。在一个暖和的春日，妞妞趴在小床栏杆上，看着她半岁的弟弟。弟弟对妞妞挥舞着他胖嘟嘟的小手、小脚，对妞妞笑，还对妞妞鼓着他的小嘴巴。妈妈告诉她，弟弟这是要长牙了。

妞妞觉得既新奇又兴奋，她觉得什么都好，天气也好，家里的声音也好，弟弟小被子上的味道也好。她的内心渐渐地被快乐涨满了，她觉得必须得干点什么来表达她这种快乐。于是她嘟嘟哝哝地为弟弟作了一首诗。

这是妞妞写的第一首诗。9岁的孩子知道什么是诗呢，她只知道这就是她脑海中想到的东西——一大堆东西的一部分。想象力是个好东西，我们在求知的道路上不断地探索，渴望获得知识与智慧。

想象力是一种能力，好像我们天生就有；但它又非常易于消逝。幼年的时候，谁的思想不是光华璀璨、天马行空呢？但我们只是放任着自己的思想，从未去捕捉更谈不上训练，犹如拥有珍宝而不自知。

4.2.2 我神奇的魔杖

丰富的想象力，会带来学习效率的提升。就拿作文来说吧，我们都说写文章不过是"看图说话"，将脑海中的图画用语言表述出来。同样的表达能力，一定是画面更生动、层次更丰富的"原图"表达出来才更打动人心。

丰富的想象力，能够帮助孩子发现知识之间的联系，进而构建学科架构。无论是语言、数学，还是逻辑，孩子的学习是从零开始、由浅入深的。学习知识的过程中，拥有丰富想象力的孩子，更容易发现知识之间的联系，在脑海中构建学科架构。

丰富的想象力，能带来孩子思维模式的拓展，比如帮助建立空间思维。小到折纸盒、做手工，大到各个学科领域。丰富的想象力，能够帮助孩子在思考的过程中，思维尽可能地向更多的方向扩展，得到更多的方法或结果。

4.2.3 想象力训练的方法

想象力的训练是一种能力的训练，我们可以通过刻意练习来获得想象力的提升，通过一定的方法，让自己的想象力自由飞扬。

1. “后来呢？”与“还有吗？”

1）“后来呢？”

我们小的时候坐在妈妈膝上听故事，真希望故事越长越好。但故事总有讲完的时候，我就问妈妈：“后来呢？”妈妈就继续讲。慢慢地我就找到了规律，要想听故事，就要多问“后来呢？”只要一直问，妈妈的故事就永远讲不完……

我们做想象力 训练的时候，就可以参照这样的方式。选择一个安静的环境，给孩子塑造一个情景，可以是一个故事，也可以是一幅画面，让孩子在这个情景的基础上发挥想象力，展开联想。

比如，可以想象一粒种子，种在土壤中。春天到了，它开始发芽、破土，慢慢地长大，想象由一粒种子长成参天大树的过程。由一棵树看到一片森林，想象自己来到了森林里，看到了什么事物，闻到了什么样的味道，听到了什么声音。发挥你的想象力，想象自己在森林里会做些什么。

2）“还有吗？”

我们可以从眼前的一件东西入手去展开联想，想象它的各种样子、情形、用途。比如，人们所熟知的问题“下水道井盖为什么是圆的”，就可以从多个角度来回答。

问题一：听说牙膏有 32 种用途，你能想到几种？

问题二：螺丝帽为什么是六边形的？还可以是什么形状呢？

问题三：妈妈的彩虹围巾，除了颜色，还有什么？

以问题一为例，关于牙膏的用途，除了可以刷牙之外，还可以刷杯子、刷运动鞋、消炎止痛等。这样的问题没有标准答案，但相比之下仍有一个大致的范畴，不至于出现很荒诞的回答。

2. “联想接龙”与“联想发散”

1）“联想接龙”

联想接龙，就是从眼前的一种事物展开一个接一个的联想，把脑海中想到的答案直接写下来，不需要取舍。

例如：看到“周末”这个词，你能联想到什么？计时 3 分钟，看看你能写多少。

当我从“周末”开始发挥想象，首先联想到“睡觉”，再由“睡觉”联想到“妈妈”，由“妈妈”联想到“暴躁”，由“暴躁”联想到“猴子”，由“猴子”联想到“轻盈”，由“轻盈”联想到“羽毛”，由“羽毛”联想到“朋友”……

我们可以把它写下来，最好是用图画出来：

周末→睡觉→妈妈→暴躁→猴子→轻盈→羽毛→朋友→……

写出思维轨迹后我们可以发现，我们不假思索地写出答案，其实就是在捕捉想象到的画面。比如，我想到“羽毛”之后，脑海中浮现的是好朋友的样子，她经常骑着自行车来到我家楼下，给我带来新鲜的点心。她系着漂亮的丝巾，对我微微地笑着，眼睛亮晶晶，声音很温柔。

那一瞬间我的脑海中出现的这一幅画面包含了成千上万个信息，但我只摘取了“朋友”这两个字；同样地，继续往下联想，想到“聚会”，又是一幅画面，成千上万个信息。因此这个写出答案的过程，也是我们感受思维流动的过程；我们通过感受思维的流动的过程、路径，来促进大脑的活动，达到想象训练的目的。

2) “联想发散”

联想发散，是指从眼前的一种事物展开从一个到多个的联想，把脑海中想到的答案直接写下来，不需要取舍。

例如：看到“金鱼”，你能联想到什么？计时 3 分钟，看看你能写多少。

当我从“金鱼”开始发挥想象，我能联想到的有生物、游泳、流畅、形象、倒影、美丽，在此基础上还能联想到捕食、规律、呼吸、泡泡、泳镜、炎热、夏天、场馆、线条、波纹、形状、光泽……如果你愿意，还可以在此基础上继续联想下去。图 4-7 所示为关于金鱼的一幅思维导图。

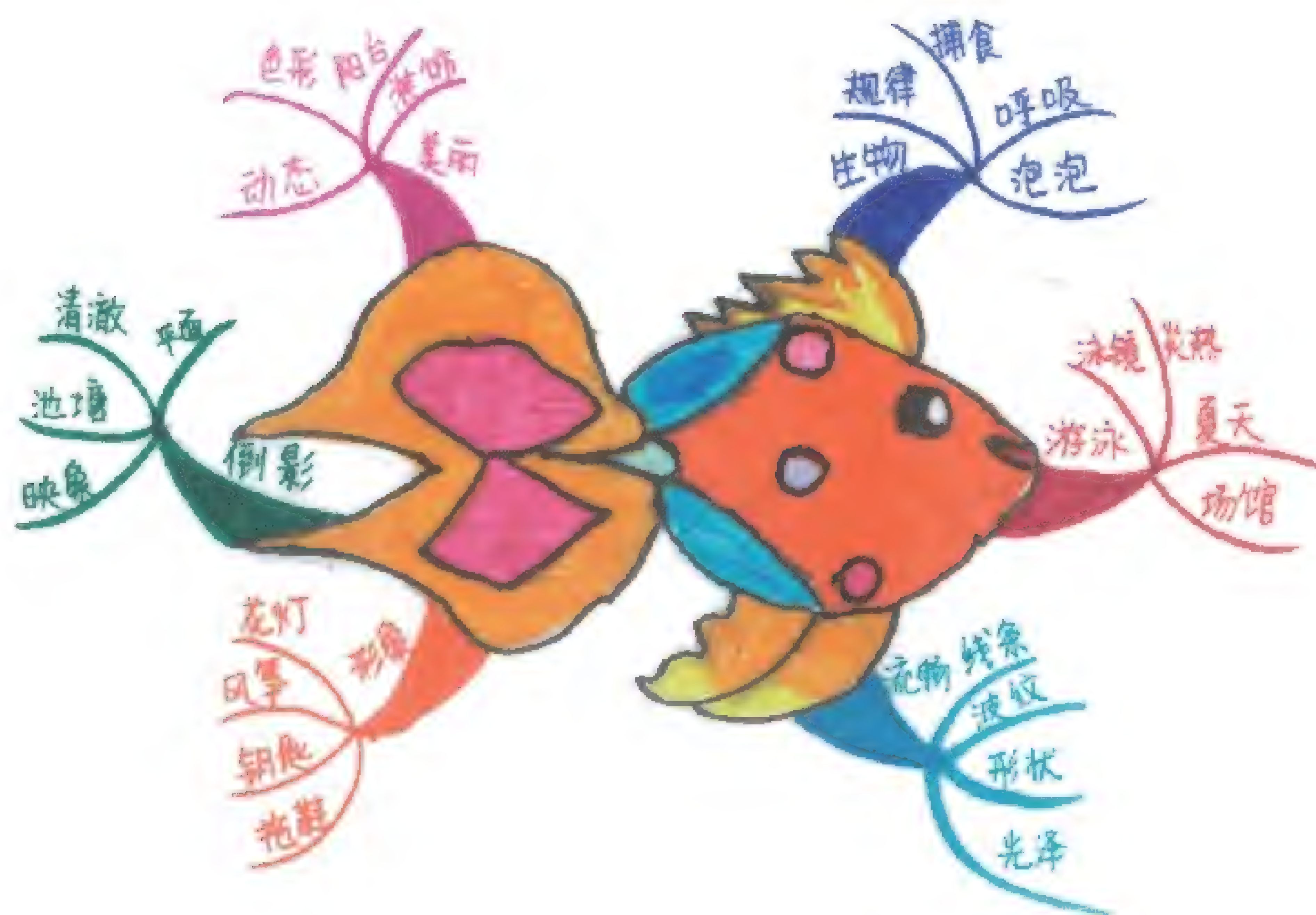


图 4-7　关于金鱼的一幅思维导图

当我们去做这个练习，开始的时候会感觉它与“联想接龙”相似，也是一幅幅画面，但它们的区别也非常明显。“联想接龙”是由第一个想到第二个，再从第二个想到第三个，是“由一到一”。“联想发散”由第一个想到一个，再由第一个想到另一个，属于“由一到多”。

3. 思维导图与想象训练

1) 中心图与小图标

在绘制思维导图的过程中，中心图案和小图标的绘制是比较容易让人纠结的。相比于

绘制，获得中心图案好像更难一些，这时我们就需要运用想象力。以本节的思维导图《思维导图·想象训练》为例，在获得中心图案时，我们需要先确认关键词“思维训练”，然后由关键词展开联想。

由关键词“思维训练”，我想到了彩色的小火车。我们在做“联想接龙”的时候，答案不正像小火车一样，色彩各异而又各个相连地渐行渐远吗？因此获得中心图案的过程其实就是关键词想象的过程，由关键词展开联想，得到画面，再选取其中的全部或大部分绘制出来，中心图案就得到了。

我们在绘制好中心图案、一级分支和二级知识点后，给重要的内容加上小图标，能够加深对重要内容的记忆。不仅仅是因为对图像的记忆更深刻、更持久，同时也是因为我们在绘制小图标的时候，对重要的关键词展开了联想，在这个联想的过程里，由关键词发散出了成千上万的信息，对于这样的关键词，大脑的记忆会更加深刻。

2) 发散思维

发散思维是思维导图的一个核心要素。思维导图呈现一种由中心向外扩散的样貌，这是我们的大脑喜欢的思考模式。在绘制思维导图的过程中，我们在绘制分支时提取关键词、强调知识点之间的联系，呈现的是一种扩散状态的思维模式，因此绘制思维导图的过程中，大脑进行了放射性的思考，而我们的想象力也得到了锻炼。

思维导图被称为“大脑瑞士军刀”，想象力是其中重要的组成部分，也是思维导图运用所达到的必然结果。想象力是一种能力，这种能力的获得和保持，需要经过刻意的坚持练习。在漫长的求知过程中，我们的想象力就像夜空中的点点繁星，散落各处；我们希望通过想象力训练，能够给我们的想象力带来更多的活力，让它们在浩瀚的天空，放射耀眼光彩。

4.3 朱小兵：视觉化的笔记更便于快速记忆



姓名：朱小兵

职业：企业职工

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图让我重新找回做学霸的感觉，让我的学习之旅变得更加轻松高效。



个人自我介绍

新疆移动企业内训师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；学科思维导图讲师；美国正面管教学校讲师；“思维魔法师·新疆俱乐部”秘书长。



绘制的导图作品：《非暴力沟通之请求帮助》

图 4-8 所示为一幅关于非暴力沟通之请求帮助的思维导图，可以看到这幅图中是从提要求、谈话目的、请求反馈、他人想法、集体讨论、请求命令和沟通目 7 个方面展开的。



图 4-8　非暴力沟通之请求帮助

本幅作品最大的特色是：

逻辑清晰，视觉感很强，中心主题突出，内容知识结构完整。

4.3.1 我与思维导图的故事

2014 年南开大学硕士毕业，我顺利签约家乡相对比较好的国企单位，认为从此以后可以衣食无忧、万事大吉了。初入职场，还未完全进入工作状态就开始步入结婚生子的生活。结束鸡飞狗跳的产假生活，2016 年再次回到工作岗位，我就像一个“新人”一样，对工作充满着迷茫。

有了孩子之后生活才真正开始，每天除了孩子的吃喝拉撒，还有一大堆工作中的琐事

塞满我的脑袋，让自己面对生活压力和工作困境的内心无所适从，思路也犹如一团乱麻，想不清、理不明。

我开始否定自己，对未来职场的发展充满恐慌，情绪也越来越沮丧。我不想让自己这么悲观下去，所以，我想通过看书和听课让自己充实起来，让自己从产后的迷茫中重新站起来。可是，经过一段努力的学习之后，发现精力严重不足，花了大量的时间去读书，记住的东西却寥寥无几。

在一次次否定自己的过程中，我遇到了尹丽芳老师。2017 年 10 月，我无意中参加丽芳老师的线上课程，看到她绘制的十九大思维导图笔记时震惊了。笔记还能这么做？自然的线条、饱满的颜色，看到这样的学习笔记感觉大脑终于活跃起来了。

于是跟着丽芳老师开始学习思维导图，由于自己绘画功底太差，绘制出来的思维导图布局和颜色非常难看。丽芳老师看出了我的焦躁不安，不断地鼓励我：先学会通过思维导图厘清思路，再考虑绘画。

思路清晰相对于绘画来说更重要，绘画能力通过不断的学习和练习都会提升。如果仅仅是关注绘画而不是思维能力的提升，思维导图的意义就失效了。在得到老师的指点之后，我的内心不再浮躁，开始关注当下思维能力的提升，逐步地提高绘画能力。

在学习思维导图的初级阶段，我每天的工作计划和学习笔记都使用思维导图，不到两个月的时间画满了整整 3 个素描本，包括 100 多幅思维导图笔记，取得平均每天两幅的学习成果。当自己已经习惯这种思维模式之后，我又报名了绘画基础课程，研究思维导图作品中的颜色搭配，让自己的思维导图作品在“颜值”上有了进一步提升。

虽然学习思维导图的这段时间每天都充满挑战，要上班工作，要照顾孩子，但是当自己方向明确的时候，一切都没有那么困难，合理安排时间，高效完成作业，工作中积极分享思维导图在企业中的运用，甚至可以邀请孩子和我一起绘制思维导图。

虽然每天晚上加班加点绘制学习笔记，但这一切都是值得的，截至目前自己的思维导图作品已经有 260 幅以上。通过不断的学习，我的思维发生了极大转变，在与同事交流以及部门培训时，思维更加清晰，工作效率也越来越高。

思维导图带给我的改变，更加坚定了我要做思维导图推广者的决心。在丽芳老师的大力支持下，我们成立了思维魔法师 • 新疆俱乐部，带领讲师一起学习和磨课，为大家提供持续的学习机会。一个人走得快，一群人走得远，抱团成长才会越走越远。

4.3.2 关于学习笔记

如果把学习笔记看成是和大脑的沟通，那么我们平时传递给大脑的是琐碎的、杂乱无章的内容，还是有序的、去芜存菁的重点呢？做笔记一定要整句地记录下来吗？整齐的笔记就等于清楚的笔记吗？有没有办法能够在学习时记录少量词语，达到好的学习效果，在回顾笔记的时候能够一目了然，很快掌握学习内容？

1. 为什么要做学习笔记

学习是无止境的，记笔记是学习过程中很重要的环节。在学习记笔记之前，我们应该先知道为什么要记笔记。

首先，记笔记，可以避免重复犯错。

在我们学习的过程中，记笔记无疑是帮助大家进行复习的一个有效工具。比如，大家上学的时候复习上课的内容，对做过的练习卷、例题的要点、错题归纳，详细写出解题步骤和思路以及答案。平时有空翻看，可以更有针对性，避免犯同样的错误。

其次，记笔记，会让学习更投入。

泛泛而听和投入地听效果会有很大差别。在听课学习的时候，随时记笔记，可以让你的学习更加投入。如果大家有记笔记的习惯，就会深有体会，只有认真听，才有得记。所以，记笔记，无形中是在督促自己集中注意力，投入地去听课。

再次，记笔记，方便“存储”记忆。

有很多东西是会被我们遗忘的，如果记录下来的话，就会给我们一个提醒，去“唤醒”被遗忘在角落里的记忆。人的记忆是有曲线的，长期不用的东西，会被我们淡忘，但如果通过记笔记，反复地去看，那么容易被遗忘的短期记忆就会变成长期记忆，长时间在我们的大脑里存储。

最后，记笔记，关注知识整合与归纳。

记笔记的过程也是梳理思路的过程，当你重新将学习知识通过笔记落实的时候，你会感觉到头脑重新梳理了一遍所有的知识。这不仅让你重新温故课堂知识，也让你对知识有深入的理解。在整理过程中，你会发现，有个知识点在课堂上听懂了，但在实践中还是存在漏洞，因此，你会因为整理笔记发现学习问题，及时填补漏洞。

2. 传统学习笔记的劣势

在全球各地，95% 的人在做笔记和做摘要的时候主要采用以下 3 种风格。

(1) 段落式——把要说的话以完整的句子形式写出来，这种记录形式，注意力都放在记录上面了，根本无暇顾及思考句子所承载的含义。

(2) 条例式——以列表的方式记录要点，虽相对于段落式笔记有改进，但条和条之间的关系依然没有被梳理出来，对理解和记忆非常不利。

(3) 大纲式——按照层次、次序记笔记，是这 3 种笔记形式中最好的一种。层次化在一定程度上能够促进理解和记忆，但依旧存在诸多不足。

博赞称这类风格的笔记为线性笔记，并认为线性笔记有 4 大不足。

(1) 埋没关键词。关键词是重要思想的核心载体，也是记忆的关键所在，而在线性笔记中，关键词和一堆不重要的词混为一谈，造成大脑认知负荷增加，不利于大脑在各个关键词之间创建联想和链接。

(2) 不易记忆。单一的颜色，相似的形式，找不到重点，大脑需要对笔记内容进行二次加工，这种机械的记录方式无疑使大脑处于半催眠的状态，几乎记不住什么东西。

(3) 浪费时间。由于没有大量使用关键词，使得记的时候、看的时候以及理解的时候都需要花费更多的时间。

(4) 不能有效刺激大脑。记笔记的主要目的之一是记忆，而线性的表达使得知识间的关系被打断，限制了大脑做出联想，对创造性思维和记忆都造成影响。

4.3.3 思维导图笔记的优势

大量研究证实，思维导图对于记忆、理解、信息管理、思维激发都有不同程度的作用。随着越来越多的人开始深入地学习和使用思维导图，思维导图越来越多地被运用在我们的学习、生活和工作中，这也展现了思维导图无穷无尽的生命力。基于思维导图可视化、放射非线性的记录形式，用思维导图做笔记主要有以下 5 大优势。

1. 焦点集中

一张好的思维导图，注意的焦点会清晰地集中在中心图像上，而突出中心最常用的办法就是，使用中心图形或醒目的艺术字来代替普通文字，这样更容易让我们一眼抓住导图想要表达的核心意图，而且这种围绕中心记录的方式，不太容易“跑题”。

2. 条理清晰

运用思维导图做笔记的时候，围绕中心主题而展开的核心内容，会作为主干分支从中心图向四周发射，这样我们能够一下子找到它的主要脉络，而不是一片混乱。每个一级分支下面又有各自的内容，条理非常清晰，这就保证了我们能够快速、高效地对记录的知识进行理解加工。

3. 层次分明

思维导图内容并不是随意发散、随意安排的，是按照知识内部的结构来进行分级加工的。重要的话题、与焦点联系密切的话题会尽量放在靠近思维导图中心的位置，而一些相对来说次重要的内容会安排在思维导图边缘的位置，这样就能够保证学习者很快地掌握思维导图所要讲的重点内容，以及这些内容之间的层级关系等。

4. 条例式

思维导图中的关键词 / 图是通过有机的曲线相连接的，内容彼此之间并不是孤立的，是围绕中心主题，形成了一个整体。

学习是新旧知识建立联系的过程，学习能力强的人，就是建立了清晰稳固的知识网络结构，他们能够迅速找到新旧知识的结合点，从而迅速将新知识放入已有认知结构中，并且这里每一条连线都代表着一条思考路径，激发大脑创造新的可能性。

5. 使用颜色、形状、代码等

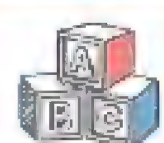
当我们在绘制思维导图的时候，为了有效地刺激大脑，一般使用丰富的图形、颜色等，当然图形一定要与内容紧密联系才行。使用图像的目的是突出重点和助记，不可滥用，如

果用得不合适反而是对主题内容的干扰。

4.3.4 思维导图学习笔记感悟

做笔记不需要整句记录下来，整齐的笔记不等于清楚的笔记，思维导图能够在学习时记录少量词语，达到好的学习效果，在回顾笔记的时候能够一目了然，很快掌握学习内容。希望各位小伙伴能够抓住思维导图学习笔记的亮点哦！

4.4 陈晓露：如何有条不紊地编制投标文件





姓名：陈晓露

职业：英国东尼・博赞思维导图认证管理师

学习思维导图，最有收获的一句话：

通过思维导图的学习，大大提高了自己的思维能力，积累知识，让内心平静，做知识的点灯人。



个人自我介绍

英国东尼・博赞思维导图认证管理师。



绘制的导图作品：《投标文件编制》

图 4-9 所示为一幅《投标文件编制》的思维导图，在这幅思维导图中可以看到，通过准备工作、解读招标文件、编辑投标文件以及打印装订 4 个部分，对招投标文件应用分别呈现。

本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构清晰完整。

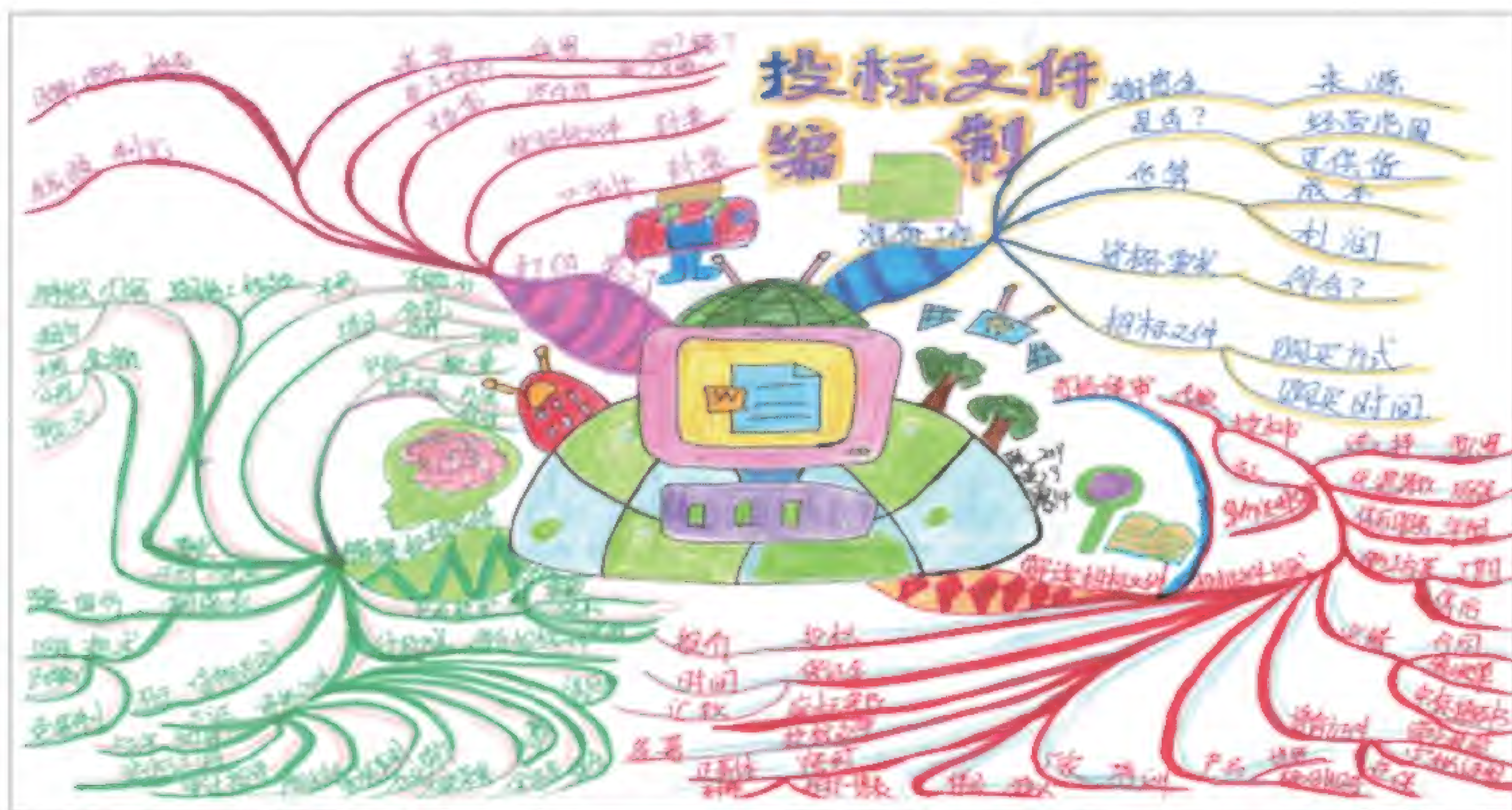


图 4-9 投标文件编制

4.4.1 我与思维导图的故事

作为两名孩子的妈妈，在照顾孩子生活起居的情况下，同时还需承担对工作、对家庭的责任，每天在这样高强度的环境下，对于有着较强责任心的我来说，在孩子行为、学习等方面出现种种问题时，时常会感到焦虑不安。

这样的焦虑情绪，一直伴随我到 2018 年 1 月，那是我第一次了解到思维导图，图片可爱生动，颜色绚丽多彩，十分吸引我。因为工作与生活上的琐事越来越多，让我无法高效厘清思路，工作与生活状态止步不前。直至 2018 年遇见丽芳老师，我才发现思维导图竟是如此强大的学习工具，可以应用到任何领域。

2018 年 7 月，我调整状态，空出三天时间，做了甩手掌柜，开始跟丽芳老师学习思维导图。由于基础太差，同时还在微课上报名学习了思维导图与绘画，希望变压力为动力，促进我高效学习。两天的线上以及 30 天的线下课程里，需要每天完成 1 幅思维导图，对于忙碌的我来说，这是一个巨大的挑战。

每天都需要等孩子休息以后，至深夜两点才能完成所有作业，但一切的辛苦都值得，通过学习，我的思维发生了极大转变，在做工作计划、教育孩子时，头脑变得更清晰，孩子也更容易接受，不仅思维逻辑变强，处理工作也更高效了。

在这次学习后，我开始更深入地了解、学习及应用，接着进行了初级绘画、思维导图讲师班以及其他相关思维导图的学习。当我正式加入丽芳老师团队时，才发现自己的不足，个个都是强者，我也从一名思维导图学习爱好者，成为一名分享者、推广者，并且我想继续深入地学习下去，可以成为一名职业培训师！

我相信，知识需要积累和学习，但不能仅仅是输入，还需要输出，输出的过程则需要更大量的知识输入，这也是帮助他人成长和自我成长的另一个过程。

和思维导图的相遇，从偶然到好奇再到热爱，最后成为事业，我非常感恩丽芳老师带给我的帮助，也感恩这段旅程中遇到的每一位伙伴。今后，我希望自己成为一名思维导图培训领域的参天大树，做真正的知识点灯人。

4.4.2 投标文件编制的步骤

投标文件是投标人对招标文件的响应，也是评委和招标人评价投标人的主要依据。接下来，我就从 4 个部分对思维导图与投标文件编制的相关内容进行解读。

1. 准备工作

首先看有意向的项目，先想想下列问题是否完全符合要求，这样才值得去购买招标文件。

(1) 项目资金来源。

(2) 确定所招产品是否在经营范围内或有厂家授权供货。

(3) 价格是否有优势，粗略计算成本及利润。

(4) 投标人资格候审要求，是否能够完全符合。

(5) 招标文件购买方式和截止购买时间。

2. 解读投标文件

拿到招标文件后，先查看关键信息，考虑自身条件能否满足，再决定是否参与。具体来说，投标文件的组成如下。

(1) 授权书。

按招标文件中固定的格式填写，授权书中一定要盖投标单位公章，法定代表人和被授权人都要签字 (注意：法人处是否要求盖法人章)，有时标书里会要求有签章，签章可以理解是签字加盖章，也可以是签字或者盖章。

(2) 选型配置。

所供产品应满足招标文件要求，且配置适中为宜。

(3) 优惠条款。

按要求出具相关质保证明，质保年限会影响该项失分或得分。

(4) 售后服务及保证措施。

(5) 施工方案、工期及售后服务。

施工方案是针对本项目的，每个项目不一样，没有标准格式。

(6) 同类产品合同复印件。

为招标文件中所需的同类产品的合同、中标通知书及该项目的验收报告。

(7) 资信证件。

要提供公司三证 (现已三证合一)，并提供近三个月的完税证明及公司为员工缴纳社保

的证明。

(8) 产品相关资质证书及产品检测报告。

需厂家提供，所投产品相关报告必须是由国家出具的，以保证产品的合法性、可靠性、安全性。

(9) 技术培训。

由厂方安排免费培训，需详细描述培训方案。

3. 编辑投标文件

标书制作的顺序，需要根据招标文件中投标文件的组成顺序来制作，具体要求如下。

(1) 投标文件内容：投标函。

a. 按照投标文件中要求的格式来填写。

b. 内容里面会有报价，而制作标书时价格需最后确认，标书制作完成后要注意检查报价是否填写了。

(2) 开标一览表。

开标一览表是开标现场宣读的重要文件。按招标要求格式填写，注意审核金额大小写，一般货币单位为元。

(3) 响应偏离表。

① 商务偏离表。

若格式里写明要求响应的内容，就按照格式里的内容去响应。若无要求，一般需要响应的商务条款内容为：资格文件、投标有效期、付款条件、交货期、交货地点、售后服务、质保期等硬性要求。

② 技术参数偏离表。

招标文件中产品的技术参数及配置部分，选择正常、响应或无偏离。

③ 响应偏离表时还需注意以下几方面。

a. 参数必须无偏离或正偏离，不响应负偏离，否则将导致废标或扣分。

b. 有 * 号的内容务必要注意，不可漏响应。

c. 如有正偏离可加分的情况，要尽量做正偏离。

d. 偏离表应做实质性响应，避免复制。

(4) 货物说明一览表。

根据招标文件的格式要求，按公司产品所对应参数进行描述，参数不能小于招标要求。

(5) 资格证明文件。

提供招标文件要求的基本资格条件；公司三证 (三证合一)；纳税和社保证明；资信证明；审计报告；产品保险；投标人资格声明；企业简介；相关荣誉证书；需根据招标文件的要求进行提供，结合资格要求，也要注意评分标准里的资格要求；投标保证金汇款单；业绩证明资料 (按要求，附合同扫描件、中标通知书、验收单等同类业绩证明)；评分标准里要求的证明材料或其他相关要求的证明及说明文件。

(6) 付款方式应符合招标文件规定的方式，切不可含糊或变更，否则可能被判为废标处理。价格也是能否中标的关键因素。

(7) 产品技术说明。

a. 所投产品详细参数描述及产品图片。

b. 所投产品相关认证证书及检测报告。

c. 产品说明书。

d. 备品备件、专用工具清单 (根据招标文件的要求)。

e. 配套产品效果图 (根据招标文件的要求)。

以上几点并非每份标书都要求提供，根据招标文件所要求的内容来提供即可。

(8) 售后服务。

售后服务的保障措施及优惠条款都是评标中加分的主要依据。售后服务承诺、售后服务管理流程包括：售后服务承诺、售后人员及技术人员配置情况， 响应时间及解决问题时间的承诺。注意招标文件的要求、本地化售后服务能力证明及售后服务网点展示。

(9) 项目施工方案。

施工方案是指导本项目施工生产的计划书。

编制原则：针对投标项目，突出要点、简明扼要、结合实际、协调恰当。施工方案必须考虑工程的自身特点、位置、环境，着重处理该工程的矛盾点和难点问题，并应备有应急预案。

(10) 安装、检验标准。

4. 打印、装订和盖章

投标文件编辑完成后，还需做好如下几项工作。

(1) 标书制作完成后生成目录。

(2) 根据目录检查页码是否正确。

(3) 盖章是否有遗漏，位置是否正确。

(4) 检查是否有空白页。

(5) 严格按照招标文件要求 (正本与副本要求) 来进行封装。

4.4.3 绘制《投标文件编制》

《投标文件编制》的绘制可以分为 4 步进行，下面我就来对各步骤的相关内容进行具体说明。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图的中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么，例如本章主题为“投标文件编制”，因此，我们需要先找到关键词“编制”，然后由关键词发散联想关联主题图形，开始绘制。

在绘制中心主题图时一定要特别注意，绘制的图应该是围绕中心主题的。本案例需要绘制的是投标文件的编制思维导图，所以，我们可以选择用计算机、机器人和地球等元素组合成中心主题图，具体如图 4-10 所示。



图 4-10　绘制中心主题图

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先根据中心主题确定一级分支，以构建思维导图的大体框架。比如，本案例中围绕思维导图与投标文件编制的内容，将它分 4 个部分：准备工作、解读招标文件、编辑投标文件、打印装订。所以，我们只需将此作为思维导图的一级分支进行绘制即可，具体如图 4-11 所示。



图 4-11　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

绘制二级及下级分支的重点就是关键词的提取和将关键词用线条连接。具体来说，对

于“准备工作”的分支，我们可以提取“项目资金”“是否？”“估算”“资格要求”“招标文件”这5个关键词作为下一级分支。

通过这种方法，我们可以迅速将思维导图延伸，绘制出二级及下级分支。图4-12所示为应用该方法绘制的一个主要分支的各级分支图。



图4-12 绘制二级及各级分支

4. 绘制小图标

小图标的应用，对于一幅思维导图作品来说也非常重要。在图4-9中，分别对每个一级分支内容运用了小图标，各小图标的具体含义如下。

(1) 准备工作：工作是枯燥的，我用Word文档画出，用嫩绿色描亮，是对快乐工作进行抽象联想，工作直接用Word软件的图标表示。

(2) 解读招标文件：“解读”等于“分析，仔细寻找”，以放大镜、本子关键词进行联想记忆。

(3) 编辑投标文件：时代在进步，小时候听到编辑，一直认为就是写作，现在写作直接就是用电脑，但也离不开大脑的思考，所以，在这里我绘制的是人的大脑。

(4) 装订打印：打印机与电脑工作息息相关，将那跳动的声响，我画成了可爱的模样，同样绘制亮色，使旋律轻松愉快，来加强对每个关键词的联想与想象。

通过一幅思维导图的拆解，大家对投标文件的编制，是不是就一目了然了呢！

4.5 黄埘仪：清晰全面地呈现绘本课程设计

姓名：黄埘仪

职业：国际航空公司财务主管

学习思维导图，最有收获的一句话：

让思维像神经元细胞一样发散，使得所有知识形成网状连接，构成整体，一起做知识的点灯人。

个人自我介绍

国际航空公司财务主管；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；中级绘本讲师。

绘制的导图作品：《巧用思维导图，呈现绘本课程设计》

图 4-13 所示为一幅《巧用思维导图，呈现绘本课程设计》的思维导图，在这幅思维导图中，通过课程意义、课程目的、课程准备、课程过程以及课程反思 5 个方面，对整个课程设计清晰呈现。

图 4-13　巧用思维导图，呈现绘本课程设计

本幅作品最大的特色是：
内容知识结构完整，一目了然。

4.5.1 我与思维导图的故事

从大学毕业进入公司至今满6年了，从财务助理一直到现在的财务主管，工作兢兢业业，也获得了领导及同事的肯定。生活中，结婚生娃，似乎过上了大家期盼中的美好日子。但是我却发现，越来越无法超越自己，一度陷入瓶颈中，对工作和生活都失去了激情与动力。

有着较强事业心与探索欲的我，无法忍受自己原地踏步，过着可一眼望见未来的生活。因此，顺着孩子成长的步伐，我开始接触蒙台梭利教育。

上课期间，老师引导我们使用思维导图整理课程笔记，这是我第一次了解并使用软件版思维导图工具，进行思维导图的绘制，结果一发不可收拾。使用思维导图绘制了3次课程笔记之后，我发现，为啥大家都能手绘，而我只能借助软件?

因此，2018年6月15日，第一次接触尹丽芳老师，开启了21天思维导图训练模式。接着跟着南子老师和猪猪老师的步伐，继续使用思维导图进行古诗词学习和绘本故事解读。意想不到的是，没有任何基础的我，轻松完成了第一个十幅作品，这对我是一个莫大的鼓励。

可是，当知识学得越深，会发现不懂的东西越多，更加无从下手，新的瓶颈出现了。思维发散不了、关键词提炼不出，让我很困惑。这时候，9月份思维导图双证班深圳站简直就是及时雨，给了滋养我的甘露。两天的线下集训，激发了我的潜能与信心，也给我点亮了另一盏明灯。

第一次用思维导图关键词记笔记，随堂记录了整节课的主要内容。课程结束后，绘制2.0版的标准思维导图，我居然能轻松复盘，并且整节课的整体知识框架直接印刻在脑海中。这简直让我惊叹，我做到了，而且思路是如此清晰。

工作中，我开始尝试用这种思维发散的模式去思考、去整理，并且将会议内容用思维导图呈现出来，不再混乱，不再害怕，终于又对工作燃起了信心。思维的开启发散，让我受到了领导的赞赏，领导直呼“以前最棒的你回来了”，这让我又恢复了动力。

培训学习中，可以随堂做好思维导图关键词笔记和线性补充笔记，让知识框架更加清晰明朗。同行的小伙伴都甚为惊讶和赞叹，纷纷让我分享我的课程笔记，用于后期复习和总结。思维导图的运用使我在工作、生活中都有了很大的改变，最重要的还是让我找回了自己，找到了信心，发散了思维，开阔了视野。

目前最想要达到的目标是：发散思维，使已有的知识框架和未知的领域创建起链接，形成网状结构，最终构成一个整体的知识体系。让我在知识的海洋中徜徉，运用自如。而同时，用我的切身体会与知识储备，去帮助更多的小伙伴开启思维之旅。

4.5.2 绘本课程的设计

作为一名业余爱好的绘本讲师、推广亲子阅读的宝妈，绘本课程设计是家常。既然想做，就要做得专业，所以，进入中级绘本讲师培训，我认认真真地进行了绘本课程设计。使用思维导图来呈现整个绘本课程设计的内容，使得整个课程框架清晰明了，一目了然。并且各个环节之间变得紧密连接，每个部分都可以无限去发散思维，扩充内容，引发思考与预设，做好充足准备。

1. 课程的意义和目的

每一次的活动，都会有其特殊的意义。这次我的绘本选题是《我的情绪小怪兽》，从题目可以看出是与“情绪”有关的话题。这样的活动，对于我来说，有利于传递关于情绪认知的信息；而对于听众来说，可以对情绪有新的认知，从而逐渐提升情商。举办这个话题的绘本活动，最想要达到的目的是什么？主要有以下两个。

(1) 情绪：对于成人来讲，通过这个绘本活动，让他们开始关注情绪，理解情绪，理解成人和孩子会有各种各样的情绪，并且愿意去接纳这些不同的情况，同时，作为家长，可以对孩子的情绪进行疏导。而对于孩子来说，通过这个绘本活动，认识了情绪，并对情绪进行分类管理，从而让成人和孩子形成和谐的整体。

(2) 阅读：通过一起共读绘本，遇到新的领域，可以激发孩子和成人的好奇心和探索欲；体验阅读的乐趣，特别是体验亲子阅读带给我们的温暖；同时，也可以提高阅读兴趣，养成阅读习惯，从而培养发散的逻辑思维。

2. 课程的准备

俗话说“不打无准备的战”，课程要实践，就需要我们提前准备好一切，做到胸有成竹。场地的邀约以及听众的邀约，是我们需要首先确认的，因为每一次活动都要根据场地和对象的具体情况，确定后续更详细的活动方案。

而在材料准备方面，又可以细分到主课程的材料准备以及拓展活动的材料准备。比如，主课程中，绘本纸质书和 PPT 是必不可少的两部分，有了 PPT，自然需要翻页笔。另外，再根据特殊的绘本内容和讲述的形式，准备不同的道具。而在延伸拓展环节，可以先预设我们需要进行的活动，然后准备相应的材料以及各种辅助材料。

3. 课程的过程与反思

活动开始，首先需要开场准备，其中包括讲述者和听众的准备，两者彼此的自我介绍，以及相关的暖场活动。接着就是主课程的讲述，由于是绘本故事，有很多种叙述的方式，比如，朗读、讲述、演绎等，形式可以自选。还可以在思维导图中呈现出绘本的主要内容，这样在讲述的时候，对绘本的内容就更加清晰，把握有度。

绘本讲述完毕，可以根据相关的主题进行拓展延伸，是进行知识的补充，还是通过游戏的方式，让大家对绘本的内容加深印象，都可行。时间充足的话，还可以进行后续的手

工制作或者故事创编活动，从而使一场绘本课程变得更加完整有趣。

4.5.3 绘制《巧用思维导图，呈现绘本课程设计》

看到图 4-13 的思维导图之后，肯定会有很多小伙伴觉得太难了，看起来很复杂，无从下手。接下来就用分解动作，让大家跟着我一起来看看，我在绘制《巧用思维导图，呈现绘本课程设计》这幅思维导图的时候所进行的每一个步骤。

1. 绘制中心主题图

思维导图绘制 4 部曲中，第一步就是绘制中心图案。中心图案好比一个文章的主题，确定了之后，阅读者第一眼就能知道，这幅思维导图所传达的主要内容是什么。由于我的主题是“绘本课程”，因此，我设计了一位成人捧着书在给两个孩子讲故事，作为中心图案，如图 4-14 所示。



图 4-14　绘制中心图案

2. 绘制各级分支

在绘制思维导图分支时，先根据绘本课程设计整个项目的 5 个部分，绘制一级分支；然后根据各个部分的明细需求和内容，进行二级分支和各下级分支的主要内容的绘制，如图 4-15 所示。

在制作过程中，可以把我们联想到的场景和内容随时进行补充和拓展，使得整个课程内容丰富多彩，筹备完善。

3. 绘制小图标

绘制小图标的作用在于，加速我们对重点内容的记忆，同时也能让思维导图更具观赏性。在《巧用思维导图，呈现绘本课程设计》这幅思维导图的绘制中，相关图标的图样具体如图 4-13 所示，各小图标的具体含义如下。

在绘制第 1 个一级分支的小图标的时候，我选择的是一只粉色的小怪兽，因为这和我的绘本主题有关，而最后出场的“粉色的小怪兽”拥有满满的爱，所以，我选择了小怪兽，这样可一目了然记住绘本的主题。

第 2 个图标是 EQ 的拼图，由于这次课程的意义有利于提高情商，所以，我选择了这个小图标，EQ 正准备完成拼图，也意味着，我们的 EQ 的塑造工作即将完成。这个也是我比较满意的小图标。

第 3 个图标是目的，所以，我画了地图上目的地的图标，加深了记忆。

第 4 个图标是情绪轮，这是我的拓展活动要使用的道具，由于情绪轮在我的脑海中有深刻的印象，所以画了情绪轮来唤起我的记忆和理解。



图 4-15　绘制各级分支

第 5 个图标是齿轮，因为课程的过程，其实就是齿轮持续向前滚动的进程，所以，通过这个图标就能理解，这个步骤是一步一步来完成的。

第 6 个图标是灯泡，做知识的点灯人，当完成一次课程设计到课程顺利开展之后，我们需要进行反思，这样才能更好地总结经验，吸取教训，发扬优点，让绘本课程越办越顺利，并且作为前人的灯塔，去照亮后人的心灵。

经过这样的解剖分析，思维导图是不是就不再难理解和绘制了呢？我们都是思维导图的受益者，希望以后都能把这份喜悦分享给更多的人，谢谢大家！

第 5 章 亲情教育



学前提示

看到本章的标题之后，可能部分读者会有这样的疑问：思维导图还能用于亲情教育？

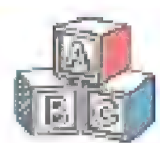
其实，思维导图的运用是非常广泛的，只要有心，你便会发现，思维导图远比你想象中更加强大。而在亲情教育中显然也是能够用到思维导图的，本章便是很好的说明。



要点展示

李金琴：帮孩子开启思维启蒙训练之旅
李敏璇：快乐儿童的七个行为习惯养成
黄　涛：0 ~ 6 岁幼儿心理与性格培养
吴爱珍：优秀幼儿园园长是如何练就的
左　薇：一张图帮你轻松搞定幼小衔接
郑铭珍：职场父母高质量亲子陪伴计划
郜振霞：用编程为孩子插上想象的翅膀
刘　宇：我写给妈妈的一封思维导图信
王黎娜：我写给 18 岁儿子的成年信
谢晓敏：建立良好亲子关系的奥秘

5.1 李金琴：帮孩子开启思维启蒙训练之旅





姓名：李金琴（昵称：小米）

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

杰出不是一种天赋，而是一种人人都可以学会的技巧。

个人自我介绍

东尼·博赞思维导图认证管理师；清华大学儿童应用心理学研究生；水木清华幸福力俱乐部成员；美国正面管教正面鼓励咨询师；美国 SEL 儿童社会情感引导师；国家二级心理咨询师；中国教育学会专注力课题组成员。



绘制的导图作品：《思维导图与儿童思维启蒙训练》

图 5-1 所示为一幅《思维导图与儿童思维启蒙训练》的思维导图，分别用神奇大脑、关键点、思维训练及发展 4 个主分支解释了思维导图和儿童思维启蒙训练的关联。

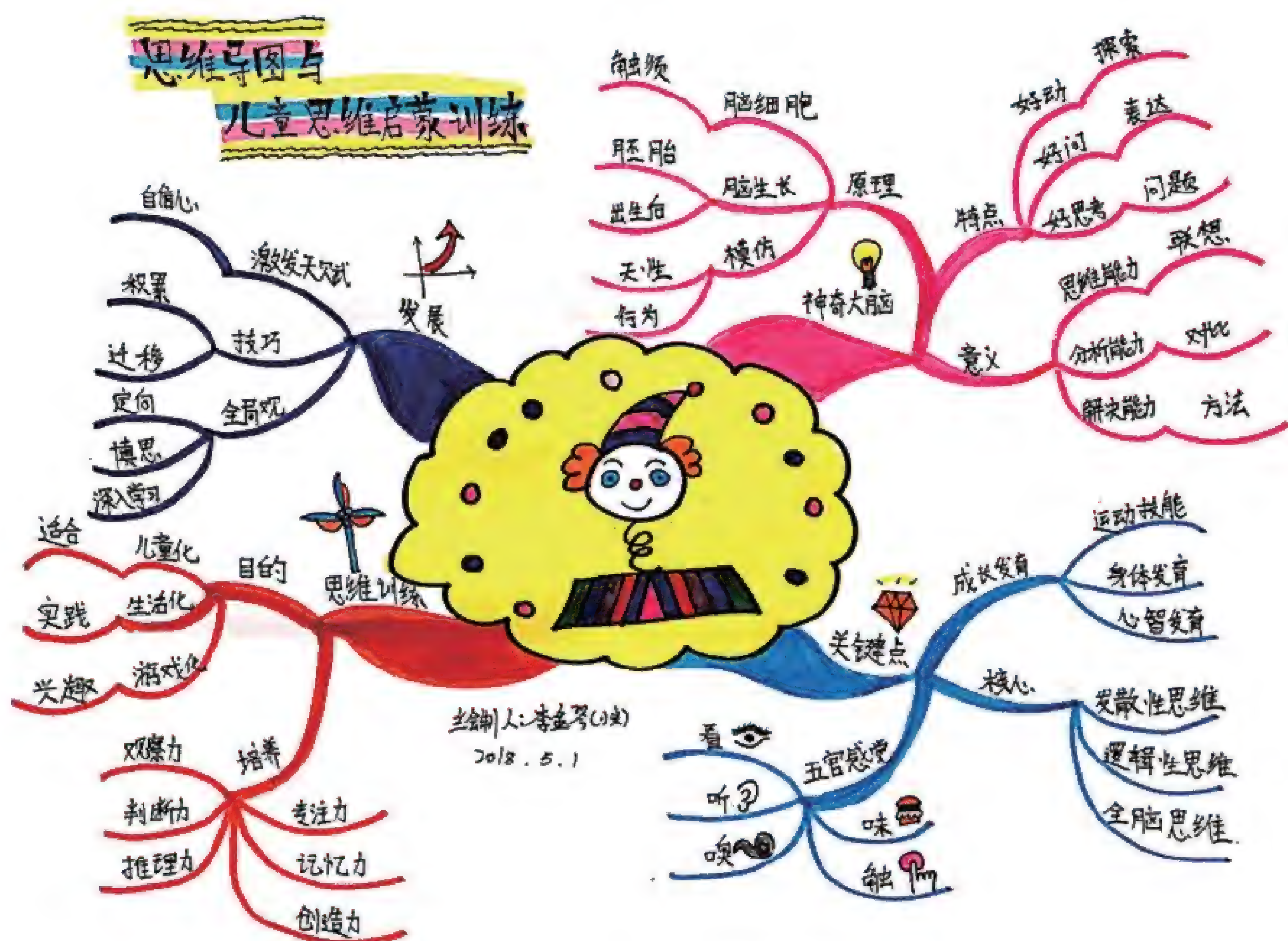


图 5-1　思维导图与儿童思维启蒙训练

本幅作品最大的特色是：

内容高度提炼，线条流畅、自然，色彩丰富，极具观赏性。

5.1.1 最美的遇见

在最好的时间，遇见最好的思维，这就是给自己未来最丰富、最美好的生活。

(1) 遇见思维导图，吸收最好的营养：吸收重要的环节是对收集的资料进行筛选，做好充分的准备。

(2) 遇见思维导图，如鱼得水：快乐的创作，利用思维导图，可以发散思维，让我们的大脑行动起来，在小组讨论的过程中，全体小组成员都参与进来，然后在思维导图中进行增增减减，不断地讨论，不断地进行修改，完成图文结合。

(3) 遇见思维导图，事业工具：思维导图的特点可以排除这些障碍，可以让创作变得更加方便而快捷，每天进步一点点，直到满意为止。

(4) 遇见思维导图，中西方文化：取众家所长，转换不同的角度，重新看问题，思考解决方法，突破自己！让思维导图成为自己最爱的必胜客！

我每天对着孩子说：“我是爱你的，我是为了你好！”

重新定位爱的体现，是关注，帮助他成长，是不惧风险，不会因为害怕失去就放弃去爱，是独立地思维，保持自己思维独立，也允许孩子思维独立！

天下的大路很多，铺满荆棘的路却少有人走，厘清思路，渴望自由，走一条少有人走的路，无谓成功失败，风雨兼程！图 5-2 所示为一幅《我和思维导图的故事》的思维导图。

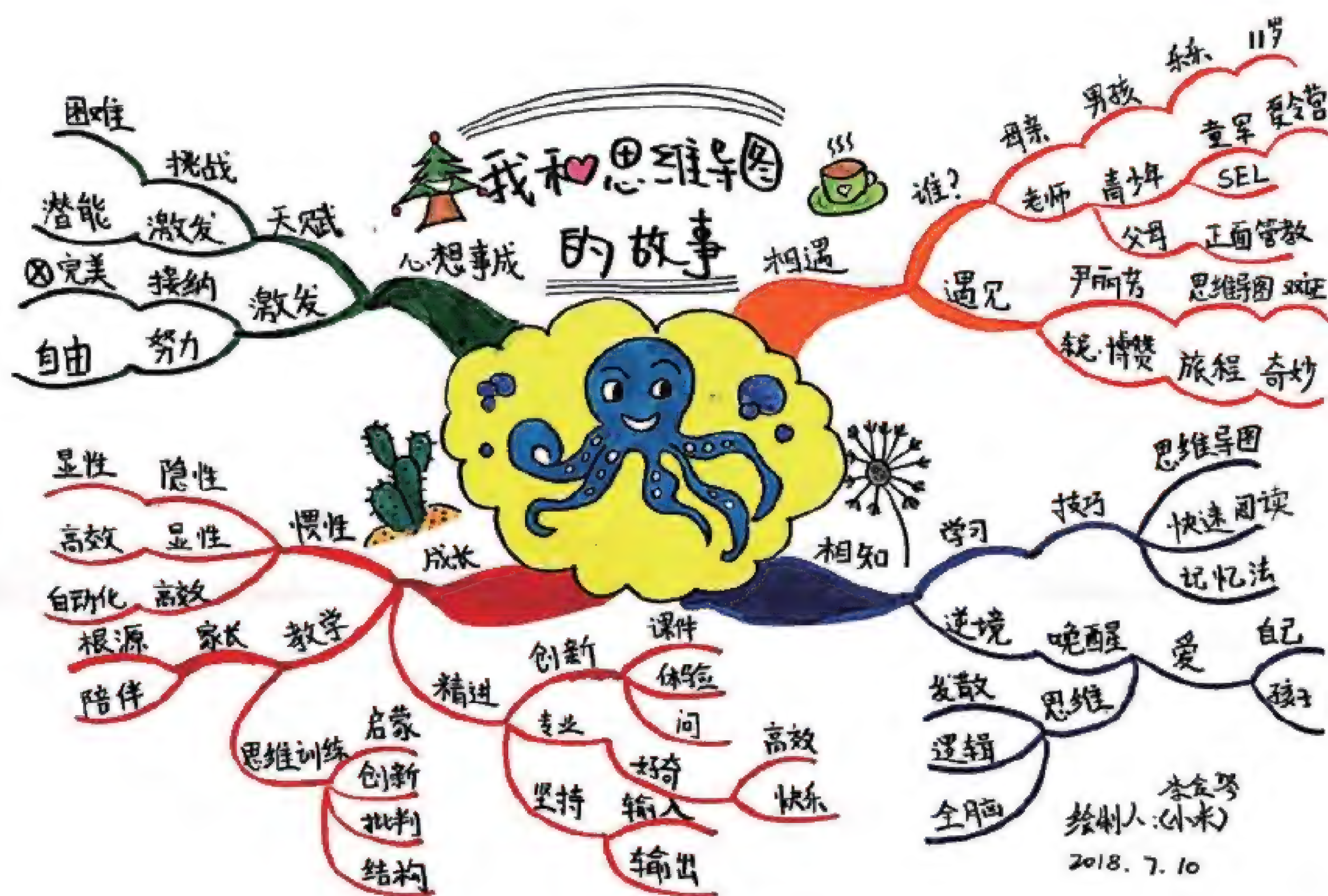


图 5-2 我和思维导图的故事

5.1.2 儿童思维启蒙

婴幼儿的心理特点是活泼好动：他们不断地用身体和感官探索周围的一切事物，积累着知识经验，发展着思维能力；好奇好问。对此，父母不能像对成人般地看待孩子，对他们做出种种限制和随意斥责。根据心理学的原理，凡是因好奇心受到奖励的儿童，一定会愿意继续进行试验和探索，否则就会妨碍智能的发展。

孩子们在这个时期会“模仿”他看到的行为，包括语言和动作。育儿专家指出，儿童在 2 ~ 3 岁这个年龄段属于对外界刺激的敏感期，在这个时期，儿童的观察力、想象力、创造力、注意力、记忆力和思维力等同时都在发展，而正确及高效的启蒙思维训练对儿童以后的学习和生活有着极其重要的影响。

1. 神奇的大脑

1) 大脑原理

大脑是一个超高效、高度神奇的器官。它对人类来说是非常重要的，大脑控制着人类所有的思维与行为。每个孩子在出生的时候，就已经有超过 1000 亿个神经元细胞在他的脑子里。3 岁是孩子脑细胞的发育高峰期，神经元细胞会以每分钟 250000 个的速度增长，形成一个强大链接的神经元网络。

2) 孩子们在这个时候的特性

a. 好动，会不断尝试触摸他认为新鲜的事物。

b. 好问，对未知的事情会不停发问“为什么”，求知若渴。

c. 好思考，对事情会产生很多正向和反向的推敲，还会开始假设。

3) 思维从小启蒙的意义

a. 培养思维能力，从小在无意识中培养联想物与物的关联。

b. 培养分析能力，例如，1 加 1 等于 2，2 加 2 等于 4，通过对比让孩子明白这之间的相同与不同。

c. 培养解决能力，让孩子主动思考，例如，吃饭是用手还是用勺子，勺子掉在地上了怎么办?

2. 思维启蒙的关键点

1) 成长发育

孩子的发育分为 3 个部分。

身体发育：首先是肢体和各部分器官的发育。

运动技能：腿部是否能支撑身体重量，手指是否能精确灵活运用。

多元智力发育：在 20 世纪后半叶，儿童智力的需求多元化包括语言智力、空间智力、感觉智力、社会智力、人际智力、精神智力。

2) 思维核心

发散性思维：从一个点到无数个点，从一个关键词到核心关键词。

逻辑性思维：从不相关的想法，到有条理精准定位的过程。

全脑思维：从右脑的创造性思维到左脑的条理性，帮助孩子用全脑思维不断学习的必经之路。

3) 五官感觉的启蒙

感官发育，分为五感发育，即视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉。

视觉：通过视觉器官对颜色、形状、图形、动静等产生重要的信息。

听觉：通过听觉器官对声音的大、小、高、低和长短向大脑传输信息。

嗅觉：对物体的气味 (远感) 进行分析。

味觉：对物体的味道 (近感)(酸甜苦辣咸等) 进行分辨。

触觉：对温度 (冷热)、湿度、软硬、痛痒等的感觉。

3. 思维训练

1) 思维训练的目的

a. 儿童化：在选择思维训练童书、玩具时，要符合年龄认知规律，别人家的孩子，不是你家的孩子，适合自己的孩子、适合孩子的个性比最好的更重要。

b. 生活化：训练一定要在教育机构吗？训练一定是坐在书桌旁吗？不是。训练是你和孩子在真实的生活里的实践应用，例如，在煮饭时，先做什么、后做什么才会用时最短；在超市里，这件物品与那件物品的区别是什么。

c. 游戏化：让孩子在玩耍式的游戏中参与思考，寓教于乐的思维训练、激发的活力所产生的亲密感，会使他做得更自信！

2) 思维训练的培养

a. 专注力：良好的专注力是学习力的前提，培养孩子专注力有以下方法：让孩子在规定的时间内定量完成一项任务；不干扰孩子喜欢做的事情；孩子的玩具和书籍不宜过多；让孩子一次只做一件事情。

b. 记忆力：联想和想象是记忆的基石，爱因斯坦说过：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”把天马行空的事物有联系地串联起来，记忆力会迅速找到存储的位置。

c. 创造力：孩子天真发问或用想象来解释客观事物时，父母要积极引导他们参加，促使他们广泛而仔细地观察、比较和体验，使之头脑中形成丰富、准确和鲜明的印象，从而引发思考出新的事物。

d. 观察力：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”就是从不同的角度来观察、发现他人不曾发现的规律。

e. 判断力：认清现状的本领，遇到问题时要冷静思考，用敏锐的感知能力去迅速找到解决问题的方法。

f. 推理力：逻辑推理力是智力的重要组成部分，从一件事分析，同理得到另一件事的结果。

4. 儿童思维的发展

(1) 激发天赋：想到再做到，在鼓励的笑声中，激活孩子天赋，找到属于自己的自信心。

(2) 技巧：思维导图是一个学习的工具，在日积月累中把思维从隐性到显性，从显性到高效，从高效到自动化，把学到的知识点运用到学习、生活中，做到学以致用。

(3) 全局观：定向、慎思、深入学习。

思维导图是将我们脑子里想到的内容用可视化图片呈现出来，让我们一目了然，这就是全局观。全局观对儿童思维发展的影响如下。

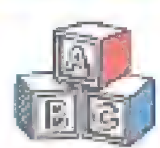
a. 定向：全局性理解帮助在处理及选择时确定并保持方向。

b. 慎思：全局性理解帮助我们审慎地思考不同的情况，会发生不同的结果，三思而后行。

c. 深入学习：所有学习没有捷径，一定是长期的训练，“台上一分钟，台下十年功”，一张思维清晰的导图，是从基础练起，深入学习是奠定思维发展的基础。

思维导图与儿童思维启蒙训练成长路上有一个能帮助他简单、高效、快乐的学习工具，刻意练习，从小练习，天才思维习惯自然养成！

5.2 李敏璇：快乐儿童的七个行为习惯养成





姓名：李敏璇

职业：思维导图讲师；SEL 儿童社会情感技能培训讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图就是一幅看得见摸得着的大脑地图，呈现心中所想，玩转思维，快乐学习！



个人自我介绍

美国正面管教家长讲师；美国正面管教学校讲师；美国正面管教青春期讲师；国际鼓励咨询师；青少年思维导图培训师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；全国人才认证绘本讲师。



绘制的导图作品：《思维导图与快乐儿童的七个习惯》

图 5-3 所示为一幅《思维导图与快乐儿童的七个习惯》的思维导图。这幅思维导图中，通过快乐儿童的七个习惯的每一个习惯来一一呈现，也希望可以通过这幅思维导图能帮助

孩子从小养成高效能的思维和行为习惯。



图 5-3　思维导图与快乐儿童的七个习惯

> **本幅作品最大的特色是：**
>
> 中心主题极具寓意，同时使用的颜色非常丰富，线条流畅而自然，整个思维导图就是一幅漂亮的绘画作品。

5.2.1 我与思维导图的故事

与思维导图的相遇，纯属巧合，却一发不可收拾，我无可救药地爱上了这么神奇的思维工具！ 对于一个每天要带 3 个娃又要打理自己公司的我来说，思维导图无疑带给了我一种全新的学习方式，打破了以往的思维模式，大大提高了我做事情的效率，也改变了我固有的生活方式。

2015 年， 第一次参加线上的一个思维导图训练班，还不知思维导图为何物的我，只是单纯地听听课，争取在规定的时间内完成作业。那个时候只是为了完成作业而完成作业，只是觉得每天在工作之余可以画一画、涂涂颜色，可以让自己放松一下，特别是在下午犯

困的时候。

当时也有朋友笑话我说："工作都没时间，怎么还有时间画画？" 可是我却觉得这让我释放了压力。慢慢地，我觉得我的思维变得更清晰了，总结能力大幅度提升了，工作自然变得更加高效，也让我有更多的时间来学习了。我开始把思维导图应用到我从事的培训行业，包括课程的开发、梳理、管理等各个方面。

2017 年参加了丽芳老师的双证班的学习，让我从一位思维导图爱好者、学习者，变成了一位思维导图的搬运工。我开始了思维导图培训的教学，希望通过自己的微薄之力影响更多的人，跟随丽芳老师一起做知识的点灯人！

5.2.2 快乐儿童的七个习惯

儿童教育最难的不是知识的教学，而是好习惯的养成，而风靡全球的《高效能人士的七个习惯》的"黄金准则"不但适用于各个职场的成年人，也适用于正在成长中的儿童。如果我们的孩子能在成长的过程中学会并掌握好这人生的七个"黄金准则"，那无疑会给他们的未来大大加分。

1. 积极主动

积极主动就是主动出击，不仅是指孩子对待事情的态度，更是要为自己所做的决定负责任。有时孩子的决定难免也会有错误，如果是积极主动的孩子就会想着如何解决问题，而不是把问题推给家长或其他的人。

经常会听见我的孩子说："妈妈，我好无聊。" 这个时候我总是会尽可能地为孩子想办法解决他的无聊，比如跟他说："你可以看书、拼积木，还可以去睡一会儿。" 可往往得到答复："我不要。" 这个时候我总是特别气馁。

而当我知道了积极主动的这一原则之后，我改变了策略，我问孩子："我们一起来想想做什么事情可以很有趣呢？" 刚开始孩子也会说："不知道。" 可是这个时候孩子已经开始转动大脑，并为这个事情想到了积极的解决办法，久而久之，孩子就会懂得原来他的事情是可以由自己选择的，也会为自己的决定负责任。

家长可以积极培养孩子形成这样的认知：做事前我会制订计划和目标；我对自己负责，做事积极主动；我管理自己的行为、态度和情绪；我做了错事不怪别人，哪怕没有别人在看的时候，我也会去做正确的事情。

2. 以终为始

以终为始即做事有计划，不忘初心。它有两个原则：第一个原则是任何事都是两次创造而成的，就是在做任何事情之前先要做好计划，依据计划来执行并调整。就好比在装修之前要先设计好图纸，才能开始施工，而在施工的过程中再根据自己的喜好来做调整。第二个原则是自我领导，即做正确的事。

家长可以积极培养孩子形成这样的认知：做事前我会制订计划和目标。我做有意义和

能带来积极影响的事。我是班级里的重要一员，为学校事务做贡献。我希望成为一个好公民。

3. 要事第一

要事第一，就是把重要的事情放在第一位。如果小朋友明白了这个道理就会做完作业再玩耍，也不会被其他事情或情绪、环境影响。即孩子能学会自我管理，知道事情的优先级，做日程表，然后按计划执行。

家长可以通过家庭会议或是日常讨论培养孩子，分清楚重要的事情和紧急的事情，慢慢养成要事第一的习惯，学会这样安排生活的孩子也会更自律、更有领导力，尤其是在遇到困难的时候。

家长可以积极培养孩子形成这样的认知：我在重要的事情上花时间。不该做的事，我勇于说不。我制定优先级，做日程表，执行我的计划。我对自己有纪律，做事井井有条。

4. 双赢思维

双赢思维即把世界当成舞台，而不是战场。不是我输你赢，也不是我赢你输。而是每个人都可以是各个领域的领导者，所以家长要注意培养小朋友重视自己的需要，也顾及别人的感受，有矛盾了，可以找到第三种解决方案。

对于大一点的孩子，家长可以培养孩子形成这样的认知：我勇于争取自己想要的，但是同时也会考虑别人的需求。我在别人的情感银行账号里放下我的存款。遇到困难的时候，我寻求能平衡彼此需求的解决方案。人与人之间互相依赖，互相共存，每个人都可以赢。

5. 知彼解己

俗话说：知己知彼，百战百胜。意为如果对敌我双方的情况都能了解透彻，打起仗来百战也不会有危险。知彼解己则是先去了解对方，再让对方了解自己，也就是先倾听后表达，先去理解别人，然后才能被人理解。

家长特别要注意的是，青少年更喜欢成为群体的中心。家长可以告诉孩子，人有两只耳朵和一张嘴巴，就是因为倾听比表达更重要，真正的沟通和良好的关系是为了“了解”而倾听，而不是为了“反应”而倾听。人要学会先倾听，再表达。

家长可以试着让孩子形成这样的认知：我聆听别人的想法和感受，我努力从他人的角度去理解问题。听别人说话的时候，我不插嘴、不打扰。我自信地表达自己的想法，同时别人说话时我会看着对方的眼睛。

6. 统合综效

统合综效的精髓就是判断和尊重差异，取长补短，团结互助。三人行， 必有我师。就好比把两棵树种在一起，它们的根就会缠绕在一起，这就要比两棵树分开种植时更能茁壮成长。

家长可以试着让孩子形成这样的认知：我欣赏别人的优点，我向他们学习。我能与跟自己不一样的人友好相处。我能有效地进行团队合作，因为我知道合作比单打独斗能带来更好的解决方案。

7. 不断更新

即是个人产能，想要有更高的产能，就必须保护并优化自己。可以从 4 个层面不断地更新：身体，精神，智力，社会 / 情感。

身体层面就是指有效地呵护我们的身体，包括健康的饮食、充足的睡眠和定期的锻炼；精神层面是指用心把握生活的方向和感受生命的真谛，并持之以恒；智力层面主要是指教育的更新，不断学习知识，磨砺心智，开阔视野；社会 / 情感层面则是指在生活中的人际关系。

家长可以试着帮助孩子形成这样的认知：我会照顾自己的身体，好好吃饭，坚持锻炼，保证睡眠，我花时间陪伴家人和朋友，我在各种地方都能以各种方式学到很多东西，我能够用有意义的方式来帮助别人。

其实不断更新也是一个自我提升和自我完善的过程，要想在这个过程中实现稳定而卓越的进步，就必须不断地学习，坚持，实践，再学习，再坚持，再实践，呈现一个螺旋式的上升过程！

5.2.3 绘制《思维导图与快乐儿童的七个习惯》

看到图 5-3 的时候，你会想到什么呢？是不是觉得好像也没有那么复杂呢？每个习惯都有一个定义和认知，学习起来，是不是也觉得容易很多呢？ 接下来请大家跟着我一步一步地来学习并一起试着来绘制。

1. 绘制中心主题图

在绘制思维导图的中心图时，我们要先明确我们的主题是什么？这次的题目是“思维导图与快乐儿童的七个习惯”，所以主题是七个习惯，于是我开始在大脑中搜索有关七个习惯的图像。我想到了七巧板，我们在拼七巧板的时候也是每一块板都很重要，少了哪一块都无法把图拼完整。

我们的家需要每一个板来拼， 也需要阳光和雨露，这样我们的孩子才能在完整的家里快乐成长。颜色就选用了原本七巧板的颜色，也符合了中心图的颜色大于 3 小于 7 的绘制方法。绘制的中心主题图如图 5-4 所示。

2. 绘制一级分支

绘制完中心主题图之后，我们就可以开始绘制一级分支了。在绘制一级分支的时候，我们需要先确定版面的布局和结构，按每一个知识点来梳理和绘制。也要有“先见之明”，知道每个知识点大概的内容及需要的版面，预留绘制的位置。

如在本节的思维导图中，一共有七个习惯，所以，我们就按七个一级分支来绘制，每个习惯的内容和结构比较统一，所以只要安排好版面布局，预留大概相同的位置来绘制即可，具体如图 5-5 所示。

3. 绘制二级及下级分支

俗话说：一字值千金。在绘制二级分支及下级分支的时候，就需要提取关键词和总结，

因为关键词是能帮助记忆、发散和联想的重要依据，也是内容的浓缩和精华。具体来说，本节中的二级分支及下级分支如图 5-3 所示。



图 5-4　绘制中心主题图



图 5-5　绘制一级分支

绘制思维导图目的是让我们更容易掌握所要学习的知识，当你看到这个关键词时就能联想起与之相关的内容和知识点。如果一开始还不能一下子就提炼出想要的关键词，也可以在绘制前先提炼关键词笔记，进行适当的总结。

4. 绘制小图标

小图标和关键词一样，也是用来帮助我们记忆、发散和联想的，不同的是我们用的是视觉图像记忆，看到图像可以联想到可能的关键词或是内容。中心图与主题相关，而小图标则与关键词相关。

接下来，我就对图 5-6 所示的每个一级分支的小图标进行阐述。

(1) 积极主动，用的是灭火器，当火灾发生时，主动灭火才能解决问题。

(2) 以终为始，用行程单表示做事有计划、有规则。

(3) 要事第一，用了一个时间管理的象限，以便对于什么是重要的，什么是紧急的，能一下子联想到重要的事放在第一位。

(4) 双赢思维，采用握紧的双手，表示互相信任、紧密合作才能双赢。

(5) 知彼解己，用的是钥匙和锁，很容易联想到，只有相互了解，彼此才能解开彼此。

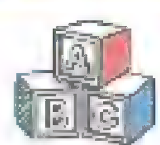
(6) 统合综效，用的是拼图，每张拼图都有各自的图案，但只有一起合作才能拼成一幅完美的图案。

(7) 不断更新，用的是一棵树，表示一棵树需要不断地成长才能长成参天大树，就像七个习惯一样，不断地学习才能快乐成长！



图 5-6　绘制小图标

5.3 黄涛：0 ~ 6 岁幼儿心理与性格培养





姓名：黄涛

职业：校长

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图就像一棵根系庞大的大树，我愿意为这棵知识之树的根系的延伸，略施薄力！

个人自我介绍

福尔风度艺术培训学校校长；昆明市盘龙区民办教育协会培训专委会委员；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师。

绘制的导图作品：《0 ~ 6 岁幼儿心理与性格》

图 5-7 所示为一幅《0 ~ 6 岁幼儿心理与性格》的思维导图。在这幅思维导图中，通过学龄前儿童、家长态度、态度性格、规矩习惯、自信心与自尊心的培养 6 个部分，分别进行呈现。



图 5-7　0 ~ 6 岁幼儿心理与性格

本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。

5.3.1 我与思维导图的故事

与思维导图的结缘，源于 2017 年一位好友的介绍，她让我有幸接触了思维导图这么好的学习工具。因为我从事教培行业，在担任管理者的同时，还要参与教学，我甚至总是在休息的时间处理工作上的事情，工作与生活不能很好地分配，可以说是身心疲惫。

好友见我每天都如此忙碌，于是建议我学习思维导图，她说学会了就能够合理、有效地规划好自己的时间，并且还能够把思维导图运用于教学，惠及许许多多的学生。在她的推荐下，我于 2017 年 7 月有幸参加了尹丽芳老师在昆明开的第一期思维导图双证班的学习。

第一次听丽芳老师的课，我既好奇又兴奋。一幅思维导图凭借美丽的中心图，多条色

彩各异的分支，竟然可以呈现一本厚厚的书所叙述的内容，真的是“一图顶千言”！ 3 天的强压式学习，让我眼界大开，思维方式也得到了极大的改变！

接下来的 30 天的线上课程，由于白天要工作，所以，每晚我都挑灯夜战到深夜两点多钟完成每日的作业。如此高强度的学习，我并没有觉得辛苦，反而欣喜于自己的不断进步与对思维导图的理解运用。

学习后，经过近一个月的宣传，在丽芳老师的帮助下，我终于成功地在学校开办了第一期思维导图青少年训练营！虽然由于种种原因，第二期思维导图青少年训练营事宜搁置了，但接下来，我已经能够熟练地把一段时期的工作安排用思维导图的方式呈现出来了，一目了然，快捷有效！

为了更好地把思维导图运用于教学工作，2017 年 12 月，我再次参加了丽芳老师在昆明思维导图双证班的复训学习。这一次的学习让我意识到分享与合作才能创造出团队更好的成绩！思维导图的学习过程是快乐的，正因为如此，我才更乐意把思维导图这个学习工具，分享、教授给许许多多的孩子，把枯燥繁杂的学习变成一种快乐！

2018 年 7 月 1 日，我又开始利用假期重启了思维导图青少年训练营的课程，到今天为止，孩子们已经进入了第三期的训练营课程，看着他们在不断的学习中进步，并且是以快乐的状态在学习，我真的很开心！此时，我的耳旁响起了丽芳老师说的那句话：让我们一起做快乐的知识点灯人吧！

5.3.2 0 ~ 6 岁幼儿心理与性格

0 ~ 6 岁是幼儿性格塑造的重要时期，俗话说：三岁看大，七岁看老！足见这个时期的重要性。本节我就来和大家一起绘制如图 5-7 所示的思维导图。

首先，我们需要先绘制中心主题图。许多孩子小的时候都喜欢穿上动物的装扮，所以，我将一个穿着蜜蜂服装的小孩作为中心图的主要内容，并配以花和相关的文字，如图 5-8 所示。



图 5-8 绘制中心图

1. 学龄前幼儿教育的重要性

幼年时期的生活会决定成年后的心理特征，所以，幼儿期是生命历程的扉页。这一时期，智力发展迅速，幼儿品格初现，对世界充满好奇，我们要耐心地对待孩子的成长，对孩子的教育应以奖励为主，切忌打骂。我们应该把“幼儿心理学”好好运用于各类学科，运用于教育之中。

对此，我将学龄前儿童的相关内容作为思维导图的第一个分支，并进行绘制工作，如图 5-9 所示。



图 5-9　绘制第一个分支

2. 家长的教育态度分析

父母对孩子的爱，是孩子安全的保障、快乐的源泉，是开启心灵的钥匙，也是生命成长和发展的原动力。家长对孩子的尊重不等于放纵，关爱不等于溺爱，要把握好度。家长对孩子的教养态度会导致孩子的心理与性格变化，家长的态度可以分为专制型、放任型、溺爱型和威信型。

这也是思维导图中的第二个分支的主要内容，如图 5-10 所示。



图 5-10　绘制第二个分支

3. 家长的 4 种态度导致 4 种幼儿性格

家长的不同态度会导致幼儿出现不同的性格，具体表现如下。

(1) 专制型的父母，导致孩子终身习惯依赖，易有负面情绪，遇事易退缩，表里不一，易产生攻击行为。

(2) 放任型的父母，导致孩子自卑，情绪不稳定，缺乏安全感，极度渴望被爱，寻求认同感。

(3) 溺爱型的父母，导致孩子任意妄为，顽劣任性，易成为小霸王，缺乏自制力，自私自利，不守规矩，不尊重身边最亲近的人。

(4) 威信型的父母，其孩子的典型特征是独立、自信，能动性强，直爽亲切，会与人合作，讲友谊，爱探索，自控力强。

据此，我们可以确定思维导图第三个分支的主要内容，如图 5-11 所示。



图 5-11　绘制第三个分支

4. 孩子规矩、习惯的养成

家长们通常注重孩子规矩的养成，而规矩是为了养成好的习惯。孩子只有尊重父母，才会接受父母的价值观，父母们应该用充满理性的爱来培养孩子对规矩的敬畏之心，具体要求如下。

(1) 制定饮食、睡眠、玩乐的规矩，养成孩子准时、守时的好习惯。

(2) 制定提出合理要求的规矩，养成孩子讲道理的习惯。

(3) 制定在公共场合讲规则、遵守秩序的规矩，养成孩子谦让有礼的习惯。

(4) 制定参与家务劳动的规矩，养成孩子分担家务的习惯。

(5) 制定待人接物的规矩，养成孩子礼让、尊老爱幼的习惯。

我们在绘制第四个分支时，只需提炼上述内容中的关键词，并用连线表示层级关系即可。

5. 幼儿自信心的培养

自信心是人对自己力量的认识和充分估计，并在此基础上对自己产生的信心。自信心对于幼儿心理健康和认识能力具有十分重要的意义，它能产生和促进幼儿交际能力、思考能力以及探索能力。所以，笔者将幼儿自信心的培养作为思维导图的第五个分支。

被父母过度保护的孩子，会缺乏自信。缺乏自信心的幼儿，不善交际，积极性和主动性都差，易形成胆小、懦弱、依赖性强、优柔寡断等性格特点。所以，父母应教育孩子独立生存，积极引导孩子，并充分信任，与孩子平等相处，对孩子多鼓励，多表扬，多听取孩子的意见，让孩子树立自信心，具备独立的精神！

6. 幼儿自尊心的培养

自尊心是自我意识的重要成分，是由自我评价引起的自我肯定。缺乏自尊心的孩子会默默忍受，并且心不甘情不愿地完成家长的要求。而自尊心强的孩子，会维护自身权益，求尊重，反应强烈，据理力争，甚至会提出抗议。

家长要坚持正面教育的原则，对孩子的良好行为要用关心和肯定的态度来强化。而对于孩子的缺点和错误，多采用个别谈话，提醒和暗示的方式指出来，这样才不会伤害到孩子的自尊心！

幼儿自尊心是思维导图的第六个分支。而六个分支绘制完成之后，思维导图的内容也就确定下来了，具体如图 5-7 所示。

综上所述，不难看出，家长对于孩子的爱，必须是让孩子成为独立的个体，具备独立的能力，在生活里充分展现自我！

5.4 吴爱珍：优秀幼儿园园长是如何练就的





姓名：吴爱珍

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

在思维导图培训领域，成为一位魔法师，让更多的人学会利用这个魔法思维工具，使生活更快乐、工作更简单、学习更有效，做知识的点灯人。

个人自我介绍

国家二级心理咨询师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；

青少年思维导图培训师；育婴师培训师；学前教育 30 年资深园长；企业 EAP 培训师。



绘制的导图作品：《幼儿园管理》

图 5-12 所示为一幅《幼儿园管理》的思维导图，在这幅思维导图中，通过幼儿园文化、团队管理、流程管理、活动和差异化运营 5 个部分，把应用分别呈现，让人一目了然。



图 5-12 思维导图与幼儿园管理应用



本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。

5.4.1 我与思维导图的故事

1986 年幼师毕业从教，1990 年自己在杭州创办幼儿园，至今从事学前教育 30 年。其中，于 2008 年创办梅花鹿养殖有限公司，2009 年考取国家二级心理咨询师并在相关学校进行心理咨询师培训工作。2014 年参加企业培训师考试，第一次讲师教我们用思维导图学习，这是我第一次接触思维导图，但立刻就引起了我的兴趣。

2016 年，我在讲授育婴师课程时用了思维导图给老师们教学。为此，提前做准备，查阅大量资料进行自学，掌握一定的思维创作模式。在教学中，我大胆地让学员用思维导图

这个工具掌握知识要领，并高分通过考试。

因为诸多机缘，让我痴迷于思维导图。我每日诸多的工作安排，不但没有手忙脚乱，业余还有时间出门休闲旅游和绘画。这一切，都得益于我用思维导图做好每年的计划、每月计划、每周计划，乃至于每日每个时间段都规划得很细致，最后从隐性到显性再到自动化思维。

2017 年开始，我在网络上听课学习，自己的知识结构已经不能满足我对思维导图进一步的渴望，于是决定寻找面对面授课的渠道。正好朋友分享了尹丽芳老师的线下课程，在安排好计划的前提下立马报名参加丽芳老师的课程，期待可以通过这次学习突破瓶颈，达到专业的水平，更好地用于管理、用于生活。

在 30 天时间里，每天完成听课 +1 幅思维导图 + 简书 + 录音输出，虽然每日熬夜至深夜一两点才能完成所有作业，但一切的辛苦付出都值得。通过 30 天的学习，我的思维发生了质的飞跃，不仅思维逻辑变强，处理各项工作时也更高效。

当你看到我的这篇分享时，也许我已经实现了这个 100 幅思维导图的短期目标了；也许我由一名思维导图学习爱好者，成了一名分享者、推广者，并且将成为一名思维导图培训师。

我希望能通过我的分享，让更多职场精英、企业高管、学校老师少走弯路，帮助更多人一起快乐学习、简单工作、抱团成长。付出了终会有收获，正确的道路上你付出越多，那你的收获也会越多。我相信，坚持不懈地分享，做好思维导图的知识点灯人，将影响一个城市，乃至影响一个世界！

5.4.2 幼儿园精细化管理构成

学前教育一直是教育体系的重要组成部分，如何办好幼儿园，提高整体教育质量，提高幼儿园的管理水平，关键在于园长。

本节集笔者 30 年的教育管理经验，利用思维导图分解幼儿园管理的 4 大板块内容，来分享幼儿园管理的重点，以帮助园长更好地厘清思路，管理好幼儿园，走在学前教育道路的前列。

1. 幼儿园文化建设

文化建设就是一个幼儿园的价值观，是幼儿园的品牌的呈现。对于家长来说，会在幼儿园的文化里感受到目标和未来的前景，从而间接地进行先进理念的熏陶；对于孩子来说，会在这样的文化里树立正确的价值观，为一个美好的人生奠定扎实的思想基础；对于老师来说，会在这样的文化里有正确的思想指引，做一个优秀的老师。

这里要介绍的，就是“三赞”和“三文化”。

“三赞”包括以下 3 方面。

(1) 对于团队要热情，舍得赞扬团队里优秀的伙伴。

(2) 对于家长要真诚地赞美，不要奉承。

(3) 对于孩子要给予自信，赞扬他要具体化，例如不要说：“你真棒！”而是要指出如：你“今天自己能把玩具整理好了，真为你高兴，你很棒！”孩子不断在成功的体验中长大，会变得自信、大胆创新，给孩子自信比教什么都重要。

“三文化”包括以下 3 个方面。

(1) 拥抱文化：肢体的接触会给予人最大程度的接纳和温暖，真诚拥抱老师，给予他归属感；热情地拥抱孩子，给予他安全感；真心地和孩子妈妈拥抱，让她感受朋友式的情感，家长会很放心地把孩子交给老师，给予她放心感。

(2) 舞蹈文化：音乐会使人愉悦，愉悦使得身体和心理都健康，每天早晨一起跳一个动感舞蹈，新的一天就在这样的氛围里开始了。

(3) 晨读文化：仪式感让人觉得庄严，每天上班前利用 10 分钟全体教职员工朗诵爱尔兰诗人罗伊 • 克里夫特的诗歌《爱》，读到“因为有了你，我的生命，不再是平凡的旅店，而成为恢宏的庙宇，我日复一日的工作里，不再充满抱怨，而是美妙的旋律，我爱你，因为你比信念更能使我的生活变得无比美丽……”，那一刻无比幸福！

2. 团队建设是关键

幼儿园管理中团队是核心，人才是关键，那么如何建立一支强大的教师队伍呢？我将用以下 4 个方面来分享。

(1) 薪酬：我们要给教职员工一个好的薪水，团队就能全力以赴地做好自己的工作。第一份薪水包括以下几方面。

社会报酬，“60 后”和“70 后”的员工偏重物质报酬，传统的教育和那个物资贫乏时代的人会更在意工资的高低，也会更听从领导任务的分配。

心理报酬，适用于“80 后”，除了必要的物质报酬之外，“80 后”的员工希望得到更多的关爱和归属感，这个年代的人独生子较多，更需要心理的认同。

精神报酬，适用于“90 后”，“90 后”的员工敢作敢当，有思想，这个年代的孩子是被特别呵护的一代，他们凭感觉工作，感觉对了会全力以赴，感觉不对就走人，属于我行我素的一代。

(2) 招聘：招聘就是要找优秀的老师进入自己的团队，招聘对象要具有相同的价值观，招聘文案要吸引眼球。

(3) 体验：抛弃过去的开会、说教。尝试在游戏中，让员工体验团队凝聚力对于各自班级管理的重要性，注重和家长沟通的时效性，比如，“你说我听”等活动，都可以有效地让团队体会、反思，进而在工作中改变方法和思路。

(4) 能力：了解教师需要具备的能力，可以在招聘中更好地选择需要的人才，并让他在适合的岗位尽情施展才华，创造对社会最大化的价值，也是员工实现职业生涯的最好规划途径。

5.4.3 流程管理

在幼儿园管理中，流程的制定非常重要。有了操作流程，就是有了标准。有了标准可以提升服务质量，保持服务的一致性，可以增加经营广度。不管是 10 家，还是 100 家，只要按着标准流程走，那么品牌效应无论在哪个幼儿园都是一样的。流程中，包括 SOP 流程和 6S 流程。

SOP 流程：在幼儿园的应用，如图 5-13 第二分支所示，若有家长咨询，立刻站起来接待，表示尊重。电话响三声再接，原因是看电话是谁打的，做好心理准备，第二声是拿出纸笔准备记录，第三声就马上接起，沟通做得好，工作才顺畅。

要利用教学展示让家长了解幼儿园教学动态，选择一学期定时公开课，让家长了解课程及孩子表现，并在发送信息时署名“×××家长”，尽量不要群发，让家长觉得自己的孩子与众不同，从而会更好地配合老师的工作。

要充分利用网络资源，特别是公众号，发一些家长最为关心的问题和办法的文章，比如，“如何让孩子注意力更集中”等敏感问题，让家长受益从而自动转发，达到提高幼儿园知名度的目的。

6S 流程：在幼儿园的应用主要在班级管理中，教师对班级每件物品进行定名、定点、定位，进行整理整顿，腾出空间，有序摆放，进行标准化的操作，这样不但保证了幼儿们在园的安全，更重要的是养成了良好的行为习惯和孩子的规范意识，从而有效地提高了教师的工作效率，也提高了幼儿的自我管理能力。



图 5-13　幼儿园流程管理示意图

5.4.4 思维导图与活动展示

在幼儿园管理中，举办活动是幼儿园品牌最好的展示。很多园长会觉得，举办活动很简单，比如，六一儿童节，排几个舞蹈、唱歌等节目一个活动就圆满完成了，也没有后续跟进，每年没有新意。

也有的园长会觉得很难，一个完美的活动要付出很多人力、物力去策划，没那个时间，也很浪费物质，且效果没有想象的好。

但是园长们都知道：举办活动是必不可少的教学手段。这里笔者就利用思维导图来分解一个活动，让读者能更清晰地了解一个好的活动的意义和流程。图 5-14 所示为端午节活动的示意图。



图 5-14　幼儿园活动示意图

看到图 5-14 之后，读者是不是很清晰地了解了本次活动的流程呢？也许有的读者会觉得这幅思维导图绘制起来有难度。其实，只要学会了方法，思维导图的绘制远没有想象的那么深奥复杂。接下来，我重点介绍这幅思维导图的绘制步骤。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图的中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么，例如，本节主题为“端午 Father 咔咔蹦”，因此，我们需要先找到关键词“端午”“父亲”，然后由

关键词发散联想关联主题图形，所以，我想到了端午节和父亲节的主题，发散了粽子的卡通图像。

在使用颜色时，我首先采取暖色系且颜色明亮的绿色为主，冷色系为辅。这幅中心图就是以绿粽叶和肉色米饭为主，既不离主题太远，又颜色鲜艳抓人眼球，具体如图 5-14 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定结构框架。一个活动流程按举办时间、地点、内容分布成各大板块，然后环环相扣形成完整的流程体系。

比如，本活动中围绕"端午 Father 咔咔蹦"，一级分支上就有了时间、地点、开启、包粽子、亲子活动、享用和分享几个环节，每个分支用不同的颜色区分，让我们的视觉受到强烈冲击，有了解下去的冲动，具体如图 5-14 所示。

3. 绘制二级及下级分支

思维导图以关键词提取为主，二级分支是为了更清晰地表达一级分支的内容，思维导图就如同一棵大树，从主枝干到各枝干层层递进，层次分明地呈现视觉化信息。

例如，这幅活动展示图的二级分支如下。

时间：2018.6.16；地点：本园活动大厅。

9 点钟，用手语《感恩的心》开启活动；9:10 到 10:10，进行包粽子主题活动；10:10 到 11:30，进行亲子活动，其中第一个 10 分钟是父亲的动感舞蹈，来热身活跃氛围，之后 40 分钟和孩子亲子游戏来增进父子感情，再用 30 分钟发亲子贺卡祝贺父亲节快乐，在活动中体验亲子互动的重要性；11:30 到 12:10，享用自己包的粽子，并注意用餐礼仪和卫生；12:10 到 13:00，活动结束，分享感受并在老师的带动下全体朗诵，在爱中道别，深深体验活动带来的心理感受！

一段话用一张图展示，是不是更清晰呢？

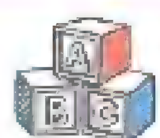
4. 绘制小图标

在图 5-14 所示的思维导图中，为了增加记忆点，同时也是为了提高观赏性，笔者运用了大量的小图标。

例如：笔者在二级分支上绘制了小图标，如时间，笔者画了"有翅膀的闹钟"。看到这个小图标之后，不管是孩子还是家长，都会对时间特别有印象，而不会忘记是哪天举办活动。第三个分支"感恩的心"，我除了画了一颗笑眯眯的心之外，还画了一家人和一只手，旨在让家长知道这是需要全家人参加的一首手语歌曲。

读者们，以上介绍有没有让你觉得有收获呢？您学会了利用思维导图来更好地规划生活、工作和学习了吗？一起行动吧，加油！

5.5 左薇：一张图帮你轻松搞定幼小衔接





姓名：左薇

职业：公务员

学习思维导图，最有收获的一句话：

凭一口气，点一盏灯，念念不忘，必有回响。用生命影响生命，做快乐学习的倡导者，做知识的点灯人。

个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；美国正面管教家长讲师；美国正面管教学校讲师；鼓励咨询师。

绘制的导图作品：《一张图帮你搞定幼小衔接》

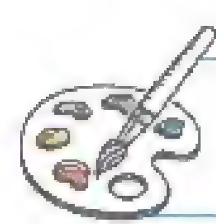


图 5-15 所示为一幅关于幼小衔接的思维导图，在这幅思维导图中，通过 5W1H 分析法，将幼小衔接的内容呈现。



图 5-15　一张图帮你搞定幼小衔接

本幅作品最大的特色是：
结构一目了然，符合中心主题，内容清晰完整。

5.5.1 我与思维导图的故事

最初接触思维导图，并不是因为兴趣使然，而是为了交作业。2018 年年初在大 V 店上蒙台梭利督导课时，作业要求用思维导图呈现听课笔记。为了完成作业，只好硬着头皮去听了尹丽芳老师在大 V 的思维导图系列课，那是第一次接触手绘版的思维导图，根据上课的内容，懵懵懂懂地画出了自己的第一张思维导图——只有简单的中心图案加上没有颜色区分的分支。如果说这是和思维导图的第一次触电，那么思维导图初级讲师认证班，则是让我第一次感受到了思维导图的魅力。

21 天的初级讲师认证班，让我心底的小火花一点点地被点燃，从小白步入达人，从思维导图的基础绘制到记忆、决策、笔记和课程设计的实战演练。这一次，我才是真正认识了思维导图，也开始喜欢上了思维导图。

都说兴趣是最好的老师，喜欢上一件事情才会有努力的动力和坚持的毅力。在双证班，遇到了丽芳老师和一群优秀的小伙伴，每个人都是一个发光体，在照亮我的同时，也让我看到了自身的不足。30 天的线上课程，让我从学习的恐慌区逐渐进入学习区，一步一步挑战自己，一点一点提升自己。

作为一位二宝妈，时间就像海绵里的水，全都靠挤。每天利用上下班的时间听课，清晨 5 点起床整理笔记、画图，有时候家里的大宝起得早，看到我在画图，就拿着笔纸在旁边一起画导图，从中心图案到各级分支，一样都不少。

学习思维导图是为了成为孩子的引路人，运用思维导图自然也离不开孩子的教育启蒙。在第一次运用思维导图帮助孩子厘清美术作业的步骤和流程之后，孩子根据导图独立完成了复杂的黏土绘画，我第一次尝到了思维导图在亲子教学中带来的甜头，也因此萌生了用思维导图完成大宝幼小衔接的难题。

从学到用，从输入到输出，教即是最好的学。我希望能通过我的分享，让和我一样在孩子的幼小衔接过程中出现困惑的爸爸妈妈们，能够清晰地了解什么是幼小衔接，厘清幼小衔接的思路，帮助大家正确地做出幼小衔接的决定和安排。

我相信，每一个孩子都是一个独特的个体，是上天派来的天使。我期待，和大家一起用快乐学习的方法，做知识的点灯人，用生命影响生命，让每一个孩子都如花般绽放。

5.5.2 深度了解幼小衔接

从幼儿园进入小学是人生的一个大的转折点，甚至有教育家认为这种转变的跨度是人

生中最大的一次，比高考、中考的转变都要巨大。这个转变，对于孩子的生理和心理都是一次巨大的挑战。

而幼小衔接工作，不应该只是幼儿园等机构单方面的工作，更是家长应该关注的问题。做好幼小衔接工作，可以使我们和孩子更加从容应对未来的小学生活，少走许多弯路。接下来我将用 5W1H 分析法，来帮助大家厘清幼小衔接的内容。

1. 认识幼小衔接 (what)

幼小衔接，从字面意义来理解就是幼儿园与小学教育的衔接，其核心内容是这年龄段的幼儿怎样有效地从思维方式、学习习惯、社会技能等方面适应小学生活，顺利实现幼小衔接。

它的最终目的就是根据幼儿园与小学阶段的孩子不同的身心发展特征，解决好幼儿教育与小学教育的衔接问题，让孩子从幼儿的身份转变成小学生，更好地适应小学生活。

2. 幼小衔接如是说 (why)

在是否要进行幼小衔接这个问题上，一直是众说纷纭、各执己见，总的来讲分为两派，即赞成和反对。之所以出现对立情况，主要是源于现有的幼小衔接体系和培训市场的整体导向，导致了幼小衔接存在如下问题。

(1) 幼儿园和小学之间缺乏联系。幼儿园和小学是两种不同类型的教育机构。它们对孩子的学习、生活、行为等许多方面的要求是完全不同的。

(2) 幼儿教育小学化，忽视幼小衔接工作的重要性。很多人都简单地认为提前学些小学的教材，就可以减轻入学的压力，因而有一些幼儿园和培训机构按照小学生的行为规范要求幼儿，完全忽略幼儿的学习特点，这样往往会适得其反。

(3) 家庭教育理念落后，重知识轻能力。有些家长认为会读、写、算的孩子就是聪明的孩子，于是要求幼儿园要教会孩子汉语拼音、20 以内的加减法等，忽视了学习兴趣、学习能力、学习习惯的衔接和生活经验的积累。

(4) 小学教学进度的不合理设置。很多家长将孩子送入幼小衔接课堂学习小学知识，其原因一方面是外界培训机构的整体环境和课程设置无力改变，另一方面是小学课堂的教学进度增加了家长的焦虑感。

(5) 衔接时间安排不合理。通常，学校的幼小衔接开始于大班末期，截止于小学一年级第一学期，甚至是更短的时间，忽视了整个学期教育阶段中各个环节的衔接。一些幼儿园在幼儿将要入学的前半年才做衔接工作，带幼儿去参观小学，请小学生回园介绍等。这些做法是非常必要的，但这些远远不够。

综上所述，幼小衔接该不该进行其实不是问题的所在，如何做好幼小衔接，才是问题的关键。要做好幼小衔接，就要了解幼儿园和小学教育的差异化，正是这种差异化，导致孩子从幼儿园生活过渡到小学生活各方面都发生了巨大的变化，也揭示了为什么要进行幼小衔接。

3. 幼小衔接的 3W(who、when、where)

幼小衔接的 3W，即 where、when 和 who，就是幼小衔接的地点、时间和对象。

幼小衔接的地点：幼儿园、家庭、学校、培训机构。目前家长们选择的主流的幼小衔接方式就是利用暑假时间将孩子送进各大培训机构，除此之外，便是依赖幼儿园和学校的幼小衔接活动。常常忽略了家庭教育，而往往家庭才是幼小衔接最重要的一环。作为一名家长，如何激发孩子的学习兴趣、培养孩子的自理能力、提高孩子的自控能力、提供有效的心理建设，都是在此阶段应该关注的内容。

而对于依靠外部培训机构完成幼小衔接的家庭，培训机构的办学理念、办学业绩、办学特色、师资力量、办学条件和口碑等也是需要综合考量的内容，同时还要考虑培训时间安排及交通便利情况。即便如此，家庭教育的配合也是不可或缺的。

幼小衔接的时间：通过分析幼小衔接的地点，可以看出，时间跨度从幼儿园一直持续到小学。尤其是小学一二年级，是培养良好的学习和生活习惯、适应学校生活的重要时期。所以，幼小衔接应该根据每个孩子的实际特点，给予充分的时间，不要开始得太晚，也不要过早结束，更不能仅仅依靠一个暑假。

幼小衔接的对象：通过分析前两个 W，幼小衔接的对象自然也就明确了。即将上小学及小学低年级的孩子，均可成为幼小衔接的对象。

4. 如何实现幼小衔接 (how)

了解了什么是幼小衔接，知道了现存的问题以及为什么要做幼小衔接，通过梳理 3W，最关键的问题就是我们如何做，如何去实现幼小衔接。在因材施教的总原则下，衔接内容离不开以下几个方面。

(1) 生理衔接。我们都知道身体是革命的本钱，良好的身体素质也是学习的保证。小学的教学活动不同于幼儿园，知识具有连贯性，如果因为身体原因经常请假，也势必会影响正常的学习生活。同时，学校还会有体育达标项目，例如跳绳、踢毽子、仰卧起坐等。良好的身体素质，也是完成体育教育的必备条件。

(2) 心理衔接。激发孩子对新校园的向往之情和对知识获取的热情，消除孩子对新环境的恐惧心理，通过带孩子参观学校、和优秀的小学生交谈聊天、绘本故事讲解等形式，给孩子做好心理建设，为之后的快乐学习奠定基础。

(3) 知识衔接。这里的知识衔接不仅仅局限于书本知识，同时包括时间管理、社会情感等方面的知识引导。对于是否提前学习小学课程，家长应该根据孩子的自身特点进行决策。而时间管理、社会情感等知识的学习，将有助于孩子更加容易适应小学生活，轻松实现幼小衔接。

(4) 能力衔接。能力不是与生俱来的，而是人在适应环境的过程中逐渐形成的。进入小学后，孩子过的是一种相对独立的学习生活，像系鞋带、上厕所、准备学习用品等，都得靠自己。动作慢，能力差，势必会影响他的学习，所以，培养孩子的生活自理能力相当重要。

5.5.3 一张图帮你搞定幼小衔接

为了更好地将上述内容呈现，接下来我将用思维导图的形式对幼小衔接的内容进行绘制，并将绘制思路作具体描述。

1. 绘制中心图案

在绘制这幅思维导图中心图时，先锁定了关键词“幼小衔接”，而我的期望是孩子可以快乐地完成幼小衔接，愉快地迎接新的生活。想到了我们小时候上学学的第一首歌：“太阳当空照，花儿对我笑，小鸟说早早早，你为什么背上小书包。”因此，在中心图案中用两个快乐上学的小伙伴来展现，如图 5-16 所示。

2. 绘制一级分支

本节主要从何为幼小衔接、为什么要进行幼小衔接、决定幼小衔接的三要素以及如何实现幼小衔接 4 个方面来论述，因此选取这 4 个部分作为一级分支，如图 5-17 所示。



图 5-16　绘制中心图



图 5-17　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

这个过程的重点在于关键词的提取和分支的绘制。关键词的提取即思维呈现的过程，通过梳理强化记忆。线条的绘制由粗到细，体现了分支之间的递进关系。

以第一个分支为例，通过关键词提取，将其分解为 3 个部分：定义 (字面意思)、核心内容和目的，作为二级分支。之后对每个分支包含的内容再次做了提炼，形成下级分支，具体如图 5-18 所示。

4. 绘制小图标

小图标的作用是通过联想、发散思维，将知识点通过图像的形式展现出来，加深理解和记忆。例如一级分支中的图标运用，可以更快地记住关键内容，具体如下。

(1) 定义：定义联想到确定的含义，确定联想到“板上钉钉”，于是用钉子代表对定义

的联想记忆。



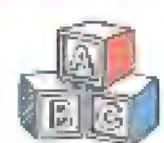
图 5-18　绘制各级分支图

(2) 原因：即为什么，自然想到问号。用一个笑脸，代表通过找寻原因，将指引我们怎么做。

(3) 3W：用 3 个水桶表示需要考虑的 3 个方面。

(4) 实现：即达到目标，联想到火箭成功发射。

5.6 郑铭珍：职场父母高质量亲子陪伴计划





姓名：郑铭珍

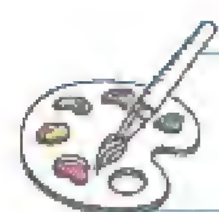
职业：医生

学习思维导图，最有收获的一句话：

先完成，再完美。

个人自我介绍

精神科执业医生；国家三级心理咨询师；青少年心理健康辅导员；英国东尼•博赞思维导图认证管理师；亲子阅读践行者和推广者。



绘制的导图作品：《职场父母高质量陪伴》

图 5-19 所示为一幅用思维导图绘制的职场父母高质量亲子陪伴计划，在这幅思维导图中，通过初心、亲子陪伴清单、工作日计划、休息日计划 4 个方面来展示。

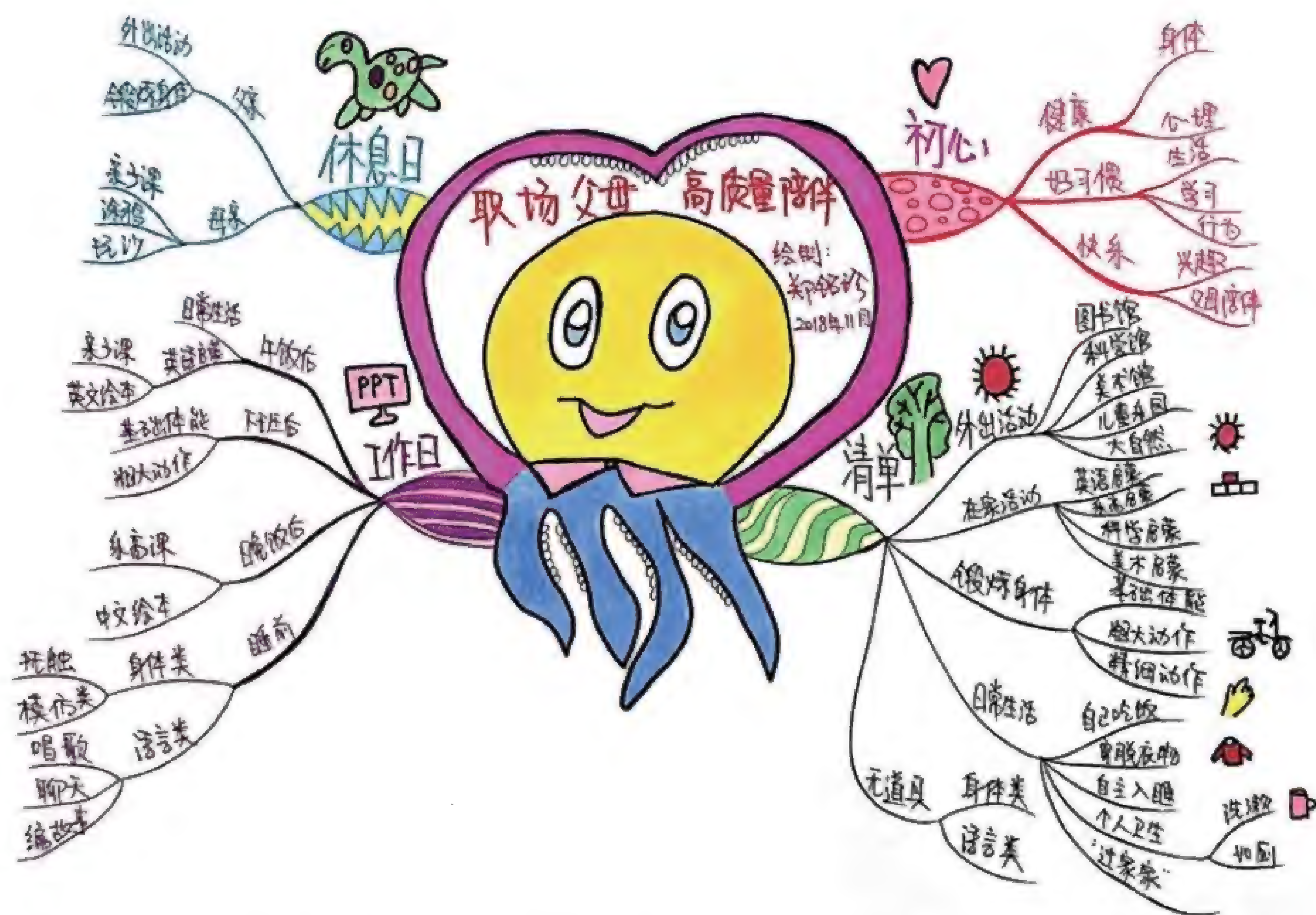


图 5-19　思维导图与职场父母高质量亲子陪伴

本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容知识结构完整。

5.6.1 我与思维导图的故事

作为一名曾经的医学生，在求学阶段，因为要记忆大量医学知识，有过一段痛苦不堪的学习经历， 后来，无意间在图书馆找到了课程的框架结构讲义，拯救了痛苦的我，大大提高了学习效率。

毕业后参加工作，临床工作中烦琐的事情特别多，不断被打断思路，无法专注工作，也无法高效厘清思路，工作效率非常低，常常加班加点地工作，为此苦恼不已。

而升级为孩子妈妈后，平衡家庭和工作，也是我一直在努力的事情。为此，我听了很多育儿课程，希望能从中得到启发。我听的课程多数都是音频课程，效率也非常低。老师当时就建议我们使用思维导图去梳理课程要点。

那时候对思维导图也不是很了解，就去听了尹丽芳老师的“十分钟学会手绘思维导图”，通过学习，了解了思维导图的基本绘制方法。通过思维导图来梳理课程知识点，记忆得更深、更快、更牢固，学习效率也大大提高了，这让我爱上了思维导图这个超级好用的工具，同时也激起了我进一步学习的动力。

后来，尹丽芳老师开办了思维导图初级认证讲师班，我就毫不犹豫地参加了，通过社群督导的形式进行学习，有理论，有实践，有点评互动交流，学习效果也非常好。我通过报名参加思维导图双证班，开启了思维导图的学习之旅。

随着深入学习，我应用思维导图的频率越来越高，包括记录时间、日程安排、出行安排、早餐搭配、课程学习、阅读书单记录等，其中应用得最多的是日程安排和计划。

5.6.2 职场父母高质量陪伴

受“高质量陪伴”理念的影响，我结合自身孩子的年龄特点和兴趣爱好，和孩子爸爸的休息时间安排，通过时间节点来整理，用思维导图的方式呈现出来，制成《职场父母高质量陪伴》，让我们在很短的时间内可以快速找到高质量陪伴的思路，帮助我们在碎片化时间里也能高质量、高效陪娃。

1. 高质量陪伴的初心

经历过孩童时父母不在身边的痛苦，我深知留守儿童希望父母陪伴的渴望，我深知父母陪伴的重要性。而作为职场妈妈，我又十分理解职场家长的痛苦，白天上班工作忙碌，陪伴时间少之又少，晚上下班后陪伴孩子的精力又不足，有心无力。

所以，如何在有限的时间内安排高质量的亲子陪伴活动，就成了职场父母亟待解决的问题。为了解决这个问题，我把所学过的育儿课程知识要点梳理了一遍，结合孩子现阶段的年龄特点和兴趣爱好、我和孩子爸爸的工作时间和休息时间安排，用手绘思维导图的方式，整理成图文版思维导图——《职场父母高质量陪伴》。

这个高质量陪伴计划，让我们的亲子陪伴的思路更清晰，帮助我们在碎片化时间里也能高质量陪伴孩子。高质量陪伴计划的初心是希望孩子身心健康，培养良好的生活习惯、学习习惯、行为习惯，可以从自己的兴趣爱好和家人陪伴中获取快乐。亲子陪伴计划主要分为两个部分：工作日亲子陪伴安排和休息日亲子陪伴安排。

2. 高质量陪伴活动清单梳理

结合自身孩子的年龄特点和兴趣爱好，还有自家情况，我将所学的育儿课程的理论知识进行了梳理，分为 3 类活动，具体如下。

(1) 外出主题活动，包括儿童图书馆、科技馆、美术馆、儿童乐园、家庭聚会、小区故事会等。

(2) 在家亲子共学活动，主要是在网络上报名的亲子共学课程，大人和小孩一起看视频学习，然后进行实践。目前报名的亲子共学课程包括英语语感启蒙课 1 年、乐高积木亲子

共学课35次和科学实验亲子共学启蒙课72次。

线上课程一般安排在午饭后和晚饭后进行，一起看了视频课程后一起玩，我主要和孩子一起学英语启蒙视频课，乐高积木课多数都是晚饭后一家人一起看，看完一起玩，非常有趣。科学实验课还没有开始，打算乐高课结束后再接上。

(3) 锻炼身体活动，包括基础体能练习 + 粗大动作锻炼 + 精细动作活动 + 日常生活活动 + 无道具活动。根据实际时间随机安排，尽量安排每天有至少60分钟以上的户外活动。

a. 基础体能练习：基础体能，简单来说，就是奔跑、跳跃、投掷等基础运动。锻炼孩子的协调能力、平衡能力、身体的反应能力、动作速度，还有空间感知力。

b. 粗大动作锻炼：所有发生位置移动、调动手臂或者腿部肌肉力量的动作的活动，都是粗大动作活动，例如奔跑、攀爬、跳跃、车类活动。对大的物体的操作能力，特别是投掷性动作，也属于粗大动作，例如抛掷东西、打球。

奔跑活动：抓人游戏、捉迷藏、跑步、躲猫猫。

攀爬活动：爬楼梯、滑滑梯、儿童游乐场的攀爬活动等。

跳跃活动：跳起来拍气球、跳格子、蹦床。

车类活动：平衡车、滑板车。

抛掷性动作：投掷小球、传球等活动。

c. 精细动作活动：是指个体主要凭借手以及手指等部位的小肌肉或小肌肉群的运动，在感知觉、注意等多方面心理活动的配合下完成特定任务的能力，它不仅是个体早期发展的重要方面，而且是个体其他方面发展的重要基础。

拼砌类：积木、磁力片。

沙类：动力沙、泥沙、豆类等。

艺术类：涂鸦、剪纸、折纸、彩泥。

其他：串珠子、拧瓶盖、夹豆子、夹球、把小球放进洞洞。

d. 日常生活活动：主要是锻炼孩子独立生存的能力，让孩子长大后，即使没有父母的陪伴，也可以独立生存。日常生活活动很多，主要包括学会照顾自己、照顾环境或者他人、学习做家务。

照顾自己的活动：包括吃饭、穿衣、睡觉、个人卫生。其中个人卫生包括刷牙、洗脸、自主如厕等。

照顾环境或者他人的活动：学习择菜、扫地、拖地、摆放椅子、擦桌子、自己丢垃圾、开门等。

过家家游戏：孩子平时观察大人，也想尝试，如果条件允许，可以让孩子在安全范围内尝试；如果条件不允许，暂时使用厨房过家家玩具、医生过家家玩具等来让孩子去实践。

e. 无道具活动：主要包括身体类活动和语言活动。

身体类活动：包括手指谣、石头剪刀布、指认身体部位、抚触按摩、跳舞、模仿等。

语言活动：包括天马行空编故事、唱歌、睡前亲子聊天。

3. 现实情况分析

梳理完亲子活动清单，我就开始梳理孩子的作息时间和我们夫妻俩平时的工作时间安排。因为上班的地方就在家附近，很方便，所以我的工作日可以用来进行亲子陪伴的时间有中午 1 小时，下午下班后 1 小时、晚饭后 1 小时和睡前 1 小时。

而孩子爸爸工作日可以陪伴的时间就只有饭后 1 小时了。周六日，孩子爸爸一个月多数都能陪伴 6 ~ 8 天。我一个月周六日，最多可以陪伴 4 天。我就把亲子陪伴计划分为工作日亲子陪伴计划和休息日亲子陪伴计划。我主要在工作日的下班时间来安排亲子活动，而孩子爸爸主要利用周六日的时间来安排亲子活动。

4. 高质量陪伴计划

1) 工作日亲子陪伴计划

中午 1 小时：一般午饭前安排日常生活活动，时间为 30 分钟左右。 午饭后一起学习英语语感启蒙课程 + 陪读英文绘本。一般为 30 ~ 45 分钟。

下午 1 小时：一般我下班后骑自行车带孩子外出到公园锻炼身体，主要是基础体能活动，以及粗大动作类活动，例如奔跑类、攀爬类、跳跃类、车类、抛掷类等。一般为 60 ~ 90 分钟。

晚饭后 1 小时：父女专属的亲子时光，一起学习乐高视频课程，玩乐高积木，亲子共读中文绘本。一般在 60 分钟内。

睡前 1 小时：母女专属的亲子时光，一起听着早教机的音乐，涂润肤露进行抚触，唱英文童谣，睡前亲子聊天，天马行空讲故事。

2) 休息日陪伴计划

休息日的活动，主要包括外出活动和在家活动。

外出活动：主要是主题馆活动和锻炼身体的活动，主要由孩子爸爸安排。

在家活动：除了平时在家进行的亲子共学活动之外，还会安排涂鸦、玩彩泥、玩沙等比较费时、难收拾的精细运动类活动，主要由我来安排。

5.6.3 绘制《职场父母高质量陪伴》

思维导图的绘制只要掌握了方法就比较简单了。接下来，介绍本人绘制作品《职场父母高质量陪伴》的主要过程。

1. 绘制中心图

在绘制一幅思维导图的中心图时，我们需要明确这个内容的主题是什么，例如，本节主题为“职场父母高质量陪伴计划”，所以我们需要先找到主要关键词“陪伴”，因为这个陪伴计划是综合了全家人的作息时间来计划的，每个人都有自己需要做的事情，都在利用碎片化时间去用心陪伴孩子。

忙碌，让我想到了八爪鱼；陪伴，让我想到了爱心，所以，我据此绘制了如图 5-20 所

示的中心图。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图内容时，我们需要先确定结构框架。比如，本案例中围绕高质量陪伴计划，主要包括初心、清单、工作日、休息日这 4 个方面的内容，所以我们据此绘制 4 个一级分支即可，如图 5-21 所示。

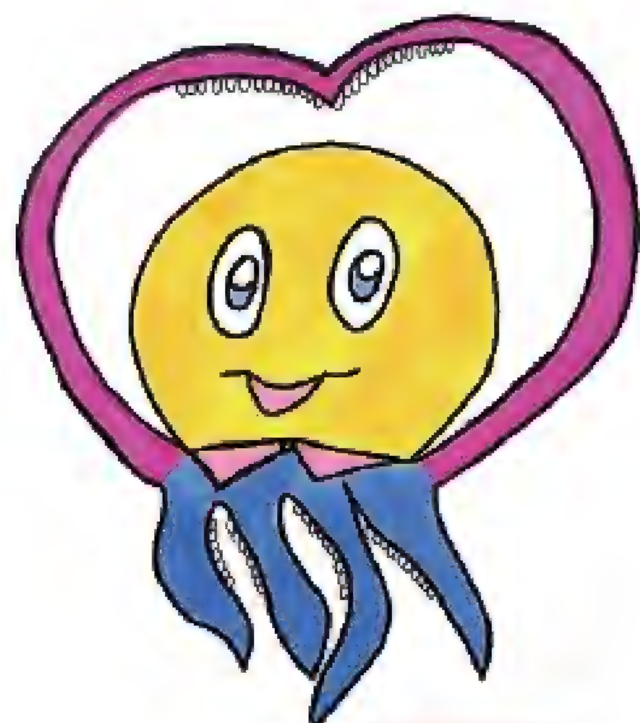


图 5-20　绘制中心图



图 5-21　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级及下级分支时，我们需要做好关键词的提取和线条的控制。具体来说，对于“工作日”这个分支，我们可以提取“午饭后”“下班后”“晚饭后”“睡前”这 4 个关键词作为下一级分支 (也就是二级分支)。

接下来要做的就是通过线条体现不同分支之间的关系。比如，我们可以从“中午”这个一级分支延伸出一条较细小的曲线，并在曲线上写上“英语启蒙”来表示其与该内容的包含关系。通过这种方法，我们可以迅速地将思维导图延伸，绘制出二级及下级分支。图 5-22 所示为应用该方法绘制第一个分支的各级内容。

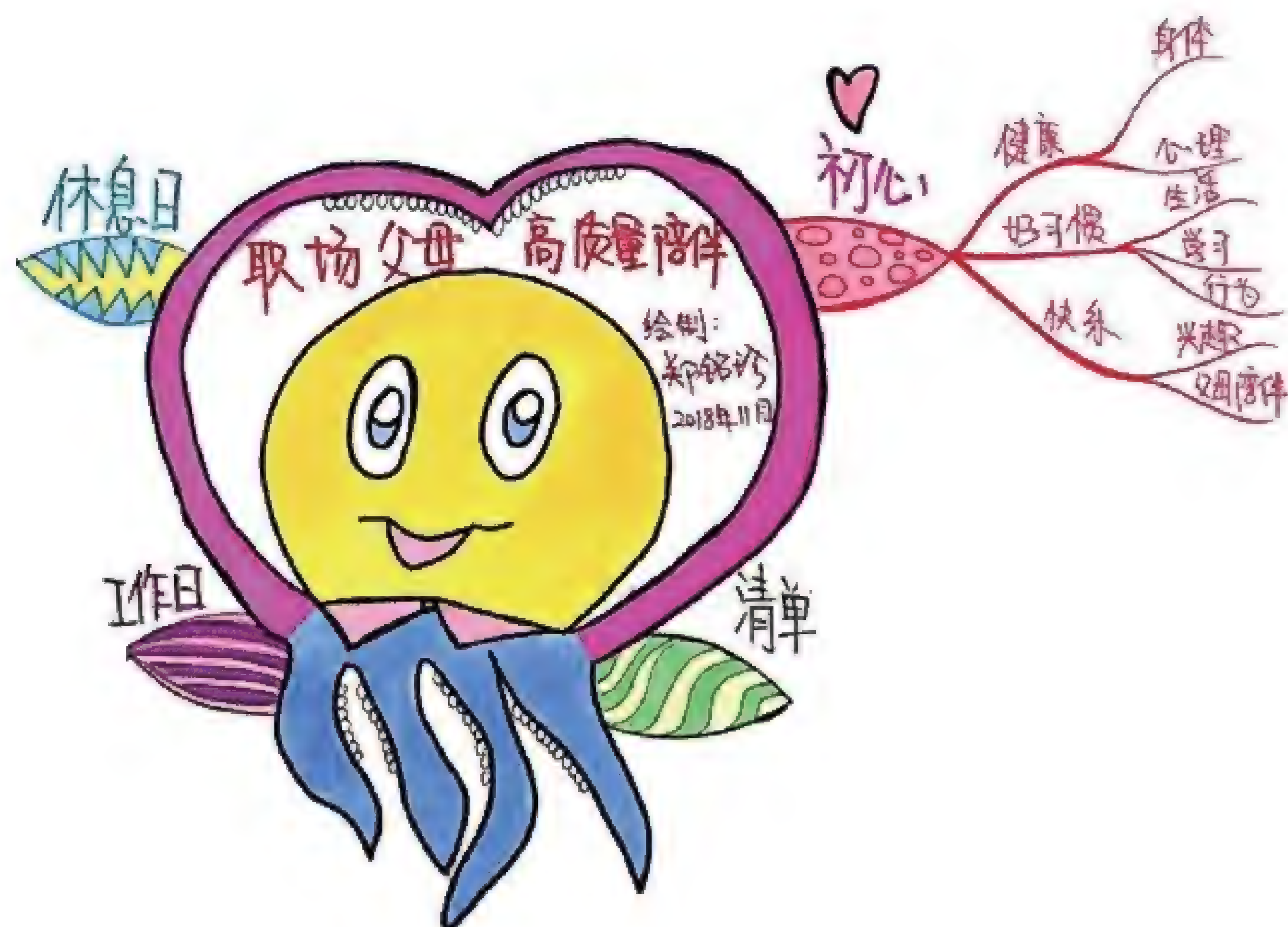


图 5-22　绘制二级及下级分支

4. 绘制小图标

使用小图标能延长我们思考的时间，有助于加强思维，也能间接帮助厘清导图分支间的关联。例如：《职场父母高质量陪伴》的一级结构分支是文章的核心内容，整幅导图除了要突出中心主题、吸引眼球之外，还需对内容的框架结构加深记忆，利于复盘。在图 5-19 中分别对每个一级分支内容运用图标，具体如下。

(1) 初心：以心形来代表初心。

(2) 清单：以树的分支来代表清单。

(3) 休息日：以乌龟来表达生活节奏减慢的休息日。

(4) 工作日：以电脑来代表忙碌的工作日。

小伙伴们，思维导图绘制过程分析结束后，对于本节中思维导图的应用，你学会了吗？

5.7 郜振霞：用编程为孩子插上想象的翅膀





姓名：郜振霞

职业：高校教师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图可以帮你插上想象的翅膀，找到属于你的创造空间。

个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；少儿编程讲师。

绘制的导图作品：《少儿编程经典案例·打地鼠》

图 5-23 所示为思维导图在打地鼠小程序构思阶段的应用，它是通过角色、声音、场景、得分机制和关卡 5 方面的内容分别呈现的。

本幅作品最大的特色是：

中心图与游戏内容吻合，形象生动，整幅画颜色突出，程序构思过程通过分支清晰呈现，结构完整。



图 5-23　少儿编程经典案例·打地鼠

5.7.1 我与思维导图的故事

最早听到“思维导图”这个词，是在十年前。我们学院自己购买了一套教学平台，对于这套教学平台的使用，对方公司的人来学院专门进行了一次培训课程。在这次课程上，培训讲师提到了“思维导图”，自己听到这个词时很茫然，不知道它是什么。

后来对方给了我们一个解释，说它和组织结构图有些相似，可以表示知识内容的层次脉络。而我自己就想当然地认为思维导图就是组织结构图。组织结构图，我会啊，不用学了！现在想来，我错过了一个多么棒的思维工具。

再次接触思维导图，是 2017 年自己和同事一起在当地推广 STEAM 教育的时候。有些课程课后如果可以用思维导图整理复习一下，应该可以更好地让学生掌握课程的内容，但那时我依然认为思维导图只是一个画图工具，画出的图与结构图类似。

真正接触思维导图，是一个偶然的机会听了尹丽芳老师的公开课。听完这次公开课，我才恍然大悟，思维导图真正的身份其实是一个强大的思维工具，它可以帮我们整理思维、发散思维、系统思考等，如果掌握了这个工具，可为生活、学习带来很大的便利。但是即便如此，此时的我依然还没有静下心来仔细地去学习使用它。

知道了思维导图的强大功效，我给孩子报名参加了一期儿童思维导图训练营。一开始的心态是，让孩子试一试，看看思维导图是不是真的那么神奇，小孩子也可以轻松掌握，

可以帮她整理出她那天马行空的想法，能够让她清晰地表达自己。

当然，学习的结果让我大吃一惊。一个未满 6 岁还不会写字的孩子，在学习了几次思维导图课后，居然能够用全图的形式，把她当时正在学习的蛙泳的动作要领拆解得一清二楚；她也能用全图的形式画出她刚学的诗词，边画边记。至此，我被思维导图圈粉了。

我开始静下心来，着手学习思维导图。刚开始时，是有些顾虑的，自己美术不好，理工科的头脑，缺乏想象力，实在画不出那么好看、形象、有趣的思维导图，甚至错误地认为思维导图的重心就是画出一幅好看的中心图。其实就像老师讲的，没有画够 100 张思维导图，不要说你会画思维导图。

现在，我正逐步将思维导图用在少儿编程的课程中，引导孩子“画出”自己的程序。终于，我找到了可以帮孩子们建立起编程思维的一个非常有效的助攻工具。

今后，我希望能够以自己的绵薄之力，影响更多的孩子去认识和使用思维导图，能够让更多的孩子尽早地接触到这个神奇的思维工具。感恩一次偶然的遇见，让我爱上了思维导图。

5.7.2 少儿编程的知识学习

当下的孩子除了要具备阅读、写作、算术 3 大基本能力之外，还要掌握一项新的基本技能，那就是编程。这一代的孩子是在互联网、人工智能环境下成长的“数字原住民”，如果不能掌握这个“数字世界”的语言，将来就会成为这个世界的新一代“文盲”。在我国，少儿编程已逐步被纳入义务教育，成为必修课程。

1. 什么是少儿编程

人们知道的少儿编程，其实是针对 5 ~ 16 岁的孩子专门开发的一系列编程类产品，目的是培养孩子的编程思维能力，让他们具备编写程序的基本技能。

这类产品通常可以实现可视化图形编程，传统的代码编程语言被转化成了图形化的指令，孩子可以通过类似拼图的方式，用一块块拼图 (图形指令) 构建出应用程序，借由这些程序，用于自我表达，与他人进行沟通。

少儿编程最早可以追溯到 1968 年的 LOGO 语言，它是通过“绘画”这种寓教于乐的方式让儿童学习编程，用于绘画的光标一开始显示的是一只小海龟，所以又被亲切地称为“小海龟画图”。

现在，最广为人知的少儿编程是 Scratch，它是麻省理工学院媒体实验室开发的一个免费项目。孩子可以通过 Scratch 编写故事、游戏、动画等，可以借此表达他们独特的创意和想法。当孩子制作感兴趣的作品时，被自己的热情所驱动，会主动地去获取知识，快乐地学习。

2. 少儿编程的学习内容

目前，针对儿童学习的编程工具挺多的，已经被纳入中小学教程的有 Scratch、App

Inventor、Arduino 等。下面主要介绍人们比较熟悉的几类。

1) Scratch Jr

Scratch Jr 是麻省理工学院 (MIT) 开发的一款基于 Scratch 的 iPad 应用版本，主要针对 5 ~ 7 岁的儿童学习编程。Scratch Jr 更适合当下的触摸时代的幼儿学习。

2) Scratch

Scratch 是 MIT 推出的，针对 8 ~ 16 岁的孩子，是目前国内认知度比较高的一个少儿编程软件，已被翻译成 40 种以上的语言，全球超过 150 个国家在使用它。在它的官网社区，分享的项目高达 3000 多万人。Scratch 是非常适合儿童建立编程思维的初级入门工具。

3) App Inventor

App Inventor 最早是 Google 公司研制的手机编程软件，后来移交麻省理工学院行动学习中心。它也是图形化编程软件，通过一块块拼图 (程序指令) 的拼接开发手机应用程序，这样的过程使软件开发变得简单有趣。对于从小就接触智能手机的孩子，学习 App Inventor，可以让他从 App 的使用者变成开发者，身份的转变也将使他们不再沉迷于智能手机上的各种诱惑。

4) Arduino

Arduino 是一款开源电子原型平台，它便捷灵活，方便孩子上手，是目前比较流行的开源硬件，也是优秀的硬件开发平台。孩子在使用 Arduino 的过程中，可以将更多的注意力放在创意与实现上，更快地完成项目开发。

5) Micro：bit

Micro：bit 是由英国广播电视公司 (BBC) 推出的微型电脑开发板，专门针对青少年编程教育而设计。BBC 在线上线下配套了大量的项目教程资源和活动，方便学习和交流。Micro:bit 免安装驱动，电子模块集成度高，能够支持时下最热门的多种编程语言，例如 Python。

6) Python

Python 是一种解释型、面向对象、动态数据类型的高级程序设计语言。目前市面上大部分的人工智能的代码，都是使用 Python 来编写。生活在人工智能时代的孩子，从小接触学习 Python，也就能够让他们更快地主导未来的智能世界。

3. 思维导图与少儿编程

少儿编程应当重在培养孩子的编程思维，进而提升孩子的逻辑思维、计算思维、抽象思维的能力。如果将思维导图应用于少儿编程，将教学过程进行可视化呈现，就可以很好地引导孩子逐步建立编程思维。思维导图在少儿编程中的用处概括如下。

(1) 思维导图可以帮孩子厘清编程作品设计的思路。

思维导图作为一种方便快捷的可视化思维工具，能帮助孩子将编程思考过程中的片段以及思考的结果等，通过思维导图的中心图、层级分支、关键词、图标等手段“画”出来。孩子在“画”图的过程中，也将逐步厘清编程作品的设计思路。

(2) 思维导图的绘制练习可以帮孩子逐步建立严谨的编程思维。

编程思维，看不见摸不着，虽然可以通过不断的编程练习，让孩子逐渐接受和理解编程的过程，掌握编程的思维方式，但是这个方法的效果在实际教学应用中并不理想。如果借助思维导图，每次创作作品、编程序之前都让孩子将自己的思路绘制出来，经过若干次训练，孩子在应对新项目时就会表现得思维严谨、思路清晰。

(3) 思维导图可以帮孩子更好地发散思维，创作出有创意的作品。

思维导图是发散式的思维联想工具，图上的每一个节点都可以作为新的思维联想的起点，它可以更好地拓展孩子的思维，激发孩子的创意。

(4) 思维导图可以帮孩子系统地、全面地整理自己的思维。

经过思维编辑的发散练习，孩子的想法天马行空，有时需要帮他们把这些想法归类、整理、合并、舍弃。思维导图又为此时的思维整理提供了最大程度的便利，它能帮孩子全面而系统地整理自己的想法。

5.7.3 绘制《少儿编程经典案例 • 打地鼠》

打地鼠这个小游戏，大家都不陌生吧。它经常被拿来作为孩子们学习编程的一个案例。这里以在 Scratch 中编辑打地鼠程序为例，绘制程序构思的思维导图。下面我将介绍本人绘制作品《少儿编程经典案例 • 打地鼠》的主要过程。

1. 绘制中心主题图

绘制中心图，首先要确定中心图的主题，图画内容与主题越是贴近，也就越有利于我们的大脑识别和记忆。本案例中，中心图的主题很好确定，就是“打地鼠”。我们可以将自己脑海中打地鼠的画面直接绘制在中心图上，这样既符合主题，也生动形象，还能为后面程序设计中的动画场景提供一个参照图例。

地鼠，经常出没在草地中，背景图采用鲜艳的绿色，既符合场景需求，也能给视觉带来冲击，引起注意。打地鼠，怎么可以没有锤头！锤头选用比较亮的金黄色。金锤头砸在头上，会很痛吧！你脑海中的地鼠有没有委屈地尖叫呢？中心图的绘制效果如图 5-24 所示。

看着这样一幅生动的中心图画面，你的游戏画面是不是也在脑海里非常清晰了呢？是不是也像我一样有着强烈的制作欲望呢？

2. 绘制一级分支

一级分支是围绕中心图首先整理、发散、构思出的第一层关键内容，这些内容也刚好构成整个思维导图所阐释的知识内容的总体框架。它是一个总纲，是相关细节知识内容的梳理、呈现、系统规划的依托。如果应用在编程中，一级分支在绘制时，一定要尽可能完整，把编程中的要素尽可能全面地呈现出来。

本案例中，从中心图出发，沿着顺时针方向整理游戏的思路框架。少儿编程中的游戏类程序通常包括角色、声音、场景、得分机制、关卡几大基本要素，这里把这些基本要素

作为思维导图的一级分支进行绘制即可。一级分支使用双线绘制，里面的花纹请随意画吧，只要能让你一眼区分就可以。分支涂色采用的依然是鲜艳的冷色和暖色，参照冷暖交替的原则，具体如图 5-25 所示。



图 5-24　绘制中心主题图



图 5-25　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

在绘制二级分支及下级分支时，应当及时提取关键词，这样可以有效地帮助思维的记忆、整理、联想和发散。逐步延伸绘制下级分支的过程，其实就是引导思路逐步清晰、可视化呈现的过程。当某个一级分支的所有下级分支都延伸画完的时候，有关这个分支的主要知识内容或联想构思也就直观地展现在眼前了。

例如，对于“角色”这个分支，首先会想到这个游戏中包含的主要角色，这里很容易想到“地鼠”“锤头”，这时二级分支上的关键词也就提取出来了。从“角色”一级分支延伸出相同颜色的两条比较细的曲线，就是二级分支，将刚刚想到的关键词写在线上，就可以继续构思下一级分支了。

对于二级分支“地鼠”，我要考虑它的“外观”“动作”。从“外观”延伸联想，首先会想到地鼠的形象是画出来的还是网络搜到的。我在这里想用网络素材，所以为下级分支延伸提取到了“网络”“搜”关键词。

其次，对于地鼠的形象，会思考用一个固定的形象还是各种装扮的形象，因为我想让地鼠会“化妆”，每次从洞里钻出来的时候就换个装扮，所以根据我的想象，可以得到“多个造型”，以及各种造型的相应关键词，例如“原型”“国王”“猎人”等。

对于二级分支“动作”，采用上面相似的方法，逐级延伸，直至“动作”这个二级分支的构思完毕。

同样，对“锤头”角色下级分支的构思以及绘制与上述过程相似。当“地鼠”“锤头”分支画完了，“角色”这个要素也构思完成了，最终效果如图 5-26 所示。参照相同的方法，我们可以逐步将其他各分支绘制完成。

4. 绘制小图标

思维导图中的小图标，是基于知识点的联想，是知识点的图形外化，可以让我们的想法更加具体而生动，同时也有助于我们提升专注力以及对知识点进行记忆。本案例的一级结构分支是游戏类程序的构成基本要素，整幅导图除了要突出中心主题、吸引眼球之外，还需要对程序的框架结构有整体的认知，有利于程序设计的严谨性。

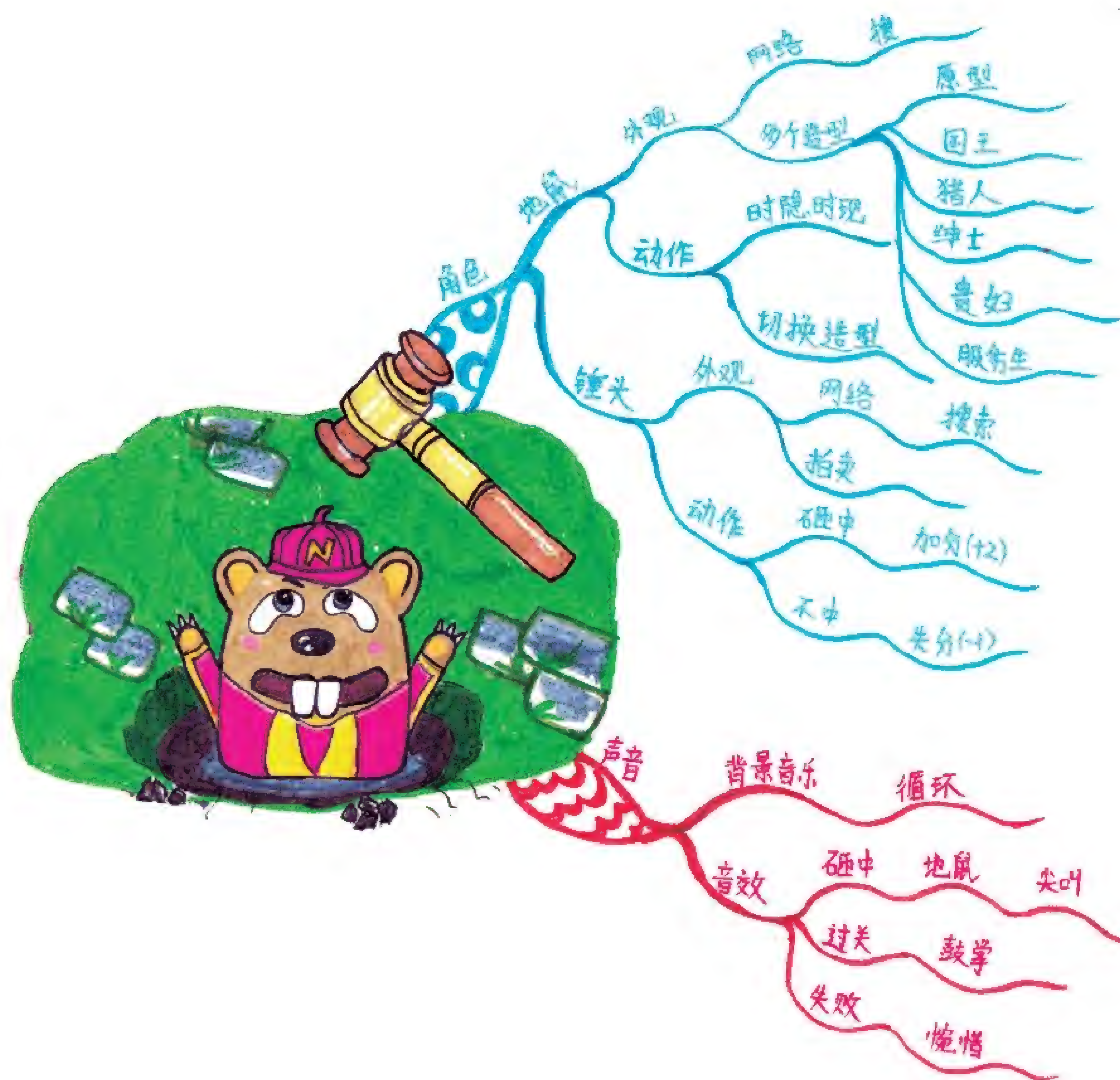


图 5-26　绘制各级分支图

在图 5-23 中分别对每个一级分支内容运用图标，具体如下。

(1) 角色：其实就是程序中参与活动的“演员”。当提起卓别林时，大家是不是马上就能联想到他是一名演员呢？所以这里我用了卓别林的标志性物品——礼帽、小胡子、红领结、手杖组合成小图标，看到它就能联想到卓别林，想到卓别林就能想到“角色”了。

(2) 声音：经典的小游戏，怎么可以没有音效呢？对于我画的声音图标，大家都很熟悉吧！

(3) 场景：游戏场景，其实就是背景，这里使用山水风景小图标表示场景。

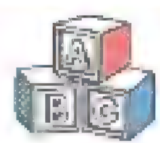
(4) 得分机制：提到得分，大家是不是首先想到生活中的小考大考，总想考 100 分？这里就用这个显赫的 100 分当作得分机制的小图标。是不是很醒目，也很诱惑？想得 100 分，就按照规则老老实实地挣得分吧！

(5) 关卡：游戏如果没有挑战，也就失去了它的魅力。提到关卡，大家会不会和我一样，首先想到小区门口的门禁呢？没有蓝牙，是进不去的。因此，我用了一个门禁护栏的小图标表示“关卡”，想闯关，拿到通关的资格才行。

这些形象生动的小图标，让脑海中的程序构成更加清晰。根据需要，我们可以对每一级的关键词，联想适当的图标。文字＋图标，充分调用我们的左右脑，可以快速地帮我们记忆知识点，整理思维逻辑。

整体再浏览一遍导图，梳理一遍思路，是不是很清楚这个游戏的构成了？我们轻轻松松厘清了程序设计的思路，剩下的任务就交给“技术”实现吧！

5.8 刘宇：我写给妈妈的一封思维导图信



姓名：刘宇

职业：健康管理师

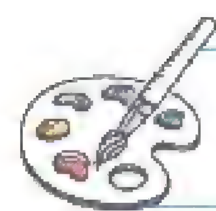
学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图为我开启了一个全新的认知世界的方法，学习可以是不枯燥的，也可以是充满快乐的，我要将这份快乐一直传递下去。



个人自我介绍

高级健康管理师；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；DISC 认证讲师及顾问；青少年思维导图培训师。



绘制的导图作品：《思维导图写给妈妈的一封信》

图 5-27 所示为一幅《思维导图写给妈妈的一封信》的思维导图，在这幅思维导图中，通过不理解妈妈、心疼妈妈、对不起妈妈、想念妈妈 4 个部分，将想要对妈妈说的话分别清晰地呈现。



本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容丰富清晰。



图 5-27　用思维导图写给妈妈的一封信

5.8.1 我与思维导图的故事

我在几年前就听说过思维导图，也看到过手绘版和软件版的思维导图成品，并深深地被手绘版的思维导图所吸引，由此我与思维导图相知，但从来没有想过自己有朝一日可以画出来，因为对自己的绘画水平真的是太有“自信”了，以为那是根本不可能的事情。

然而却总有好奇心驱使着我要去进一步了解思维导图，一次偶然的机会参加了线上的思维导图学习，并有了想要尝试的想法，于是在 2017 年 5 月绘制了第一幅思维导图，是一个生命之花的月计划，可那时的绘制不得章法，只是一个信息的罗列展现，根本不懂得每个部分所扮演的角色、有何种意图。

起初着迷于思维导图多半是因为能画出一幅吸引人的画是多么让人艳羡，成就感特别强烈，能让我获得外在的成就与夸奖，内心的欢喜是不言而喻的，就是这份动力促使我走进思维导图。

但在与尹丽芳老师深入学习思维导图，我与思维导图相处的过程中发现，思维导图不仅仅是一幅图，更是一种让我的思维更加清晰、人生更加有条理的工具。它所展现的并非仅是一张图，更重要的是思考的过程。

现在思维导图已经应用于我的方方面面，大到人生规划，小到每天的日计划，甚至于背诵一首诗、看一本书以及工作上的事情等都借助于思维导图。

所以，能否画出一幅出色的思维导图、是否会受到赞赏已经都不是我在意的了，因为思维导图改变了我的思维习惯，让我分析起来更加有条理性、有逻辑，这样的收获与成长才是最重要的。

我相信，用这样一种心态与思维导图相处的过程中，我的收获才是无穷尽的。在与思维导图的接触过程中，我开阔了视野，也打开了新的认知，感谢丽芳老师的帮助与鼓励，

同时也感恩第十四期双证班的伙伴们一路以来的相伴，大家携手同行，共同做知识的点灯人。

5.8.2 用思维导图写给妈妈的一封信

亲爱的妈妈：

您好！您最近身体好吗？在那边过得怎么样？有没有好好地爱自己呢？一直以来咱们母女就没有好好聊过，在我心里有很多的话想和您说，可惜没有机会了。如今写下这封信，作为送给您，也是送给自己的一份礼物，我会好好的生活，不会让您失望，请您放心。绘制这张思维导图的目的是想告诉您：妈妈，我想您了。

1. 妈妈的形象

余光中在《母难日》中写道："今生今世，我最忘情的哭声有两次，一次在我生命的开始，一次在你生命的告终，第一次我不会记得是听你说的，第二次你不会晓得我说也没用，但两次哭声的中间啊！有无穷无尽的笑声，一遍一遍又一遍，回荡了整整三十年，你都晓得我都记得。"

妈妈，在我的心里，您是慈爱的母亲。您善良，什么事情都为他人考虑，让对方感觉舒服，很多时候自己受了很大的委屈，却无从诉说。

您体贴，天气变化您总是提醒我增减衣物，总是顾虑到别人是否满意，需要什么帮助，把自己的需求永远放在最后，默默地为这个家庭做贡献。

您勤劳，为了能过上好的生活，您不辞辛苦，起早贪黑地努力劳作。一个人推着沉沉的三轮车奔波于商店间，大热天、雨季都不落下，每每看到您离开的背影我都默默地流泪，许下承诺今后一定要让您过上幸福的生活。

您坚强、节俭、无私、和蔼、伟大、细腻、含辛茹苦……可是，这些我没有及时表达出来的信息，只能永远地深埋在心底，您的形象永远只存在于记忆中。

我想永远将您拥抱，时时刻刻表达我对您的爱，所以，绘制了如图 5-28 所示的中心主题图。



图 5-28 妈妈的形象

2. 不理解妈妈

曾经，我是那么不理解您，那么厌烦您说话，觉得您总是特别唠叨，一件事总要翻来覆去地说，每年回到家您都要再说一遍陈年旧事，我根本不爱听，还总是说您。

后来理解了，这些话一直在您的心里无从倾诉，您不依赖我，不和我说，还能对谁倾诉呢？女儿就是妈妈的小棉袄，可惜我这个小棉袄不是纯棉线的，一点儿都不保暖，我甚至还抱怨过您一点儿也不为我考虑，我也有自己的生活想要去追求，现在想想是多么自私。

您没有自己的生活、自己的圈子，一心都扑在家庭里，却不能被爸爸和我理解，没有站在您的角度考虑您的付出，甚至还埋怨您的不通达，现在想想是多么自利。

您很少为自己购置衣服，哪有女生不爱美，不想穿得漂漂亮亮的呢？可您总说有衣服穿，买了也没有地方放，我曾经都信以为真，但其实您是不舍得，想多攒点钱供我上学，想让我们的生活更好一点，可我却不能理解，现在想想是多么愚钝。

对于曾经对您的不理解，我非常抱歉，同时我将这些用如图 5-29 所示的思维导图记录下来，时刻将您对我的种种付出牢记心中。



图 5-29　不理解妈妈

3. 心疼妈妈

2014年6月我研究生毕业，想着马上就能挣钱了，您可以享福了。可是，我永远也忘不掉，下火车的第一件事是坐上 120 把您送往医院，您第二次脑出血住院了，我一直在医院陪着您，一直到我马上就要报到了，您还没有出院。为了让我放心，您安慰我说“好多了”。于是，我就自私地离开了您到北京工作。

您生活无法自理，对于自尊心与好胜心极强的您来说是双重的打击，因为无论做什么您都需要借助外界的力量，我知道您心里苦，但却从来没有站在您的角度想过。

2015 年过年期间，我搀着您练习走路，您想让我在家附近工作，可我一心想着追求自己的梦想，总说回来能干什么，我又不想考公务员，于是，我无情地拒绝了您的建议。现在想起，您是想让我在身边照顾，因为我比爸爸更细心，您是着急站起来、着急能够自理自己的生活，可我那时只想着自己，看不到您的需求。

2016 年您又一次住院了，这次我知道情况严重的程度，于是我便辞职了，在家的半年多时光里，每天起早贪黑，很累，却很幸福、很踏实。那时，您已经完全没有了自理能力，我每天像哄孩子般地陪着您，做您想吃的，一口口喂您。好怀念那段日子，那期间我成长了不少，才意识到自己应该长大了，您需要我的照顾。

那时看到躺着无法行动的您，内心特别心疼，曾经的您是多么要强，自己能做的事情从来不求人，可是现在却连简单的吃喝拉撒都要人帮助，您内心承受的压力得有多大。

对于您的病痛，我非常心疼，也通过如图 5-30 所示的思维导图铭记下来，希望能够尽自己的最大努力，让您远离一切病痛！

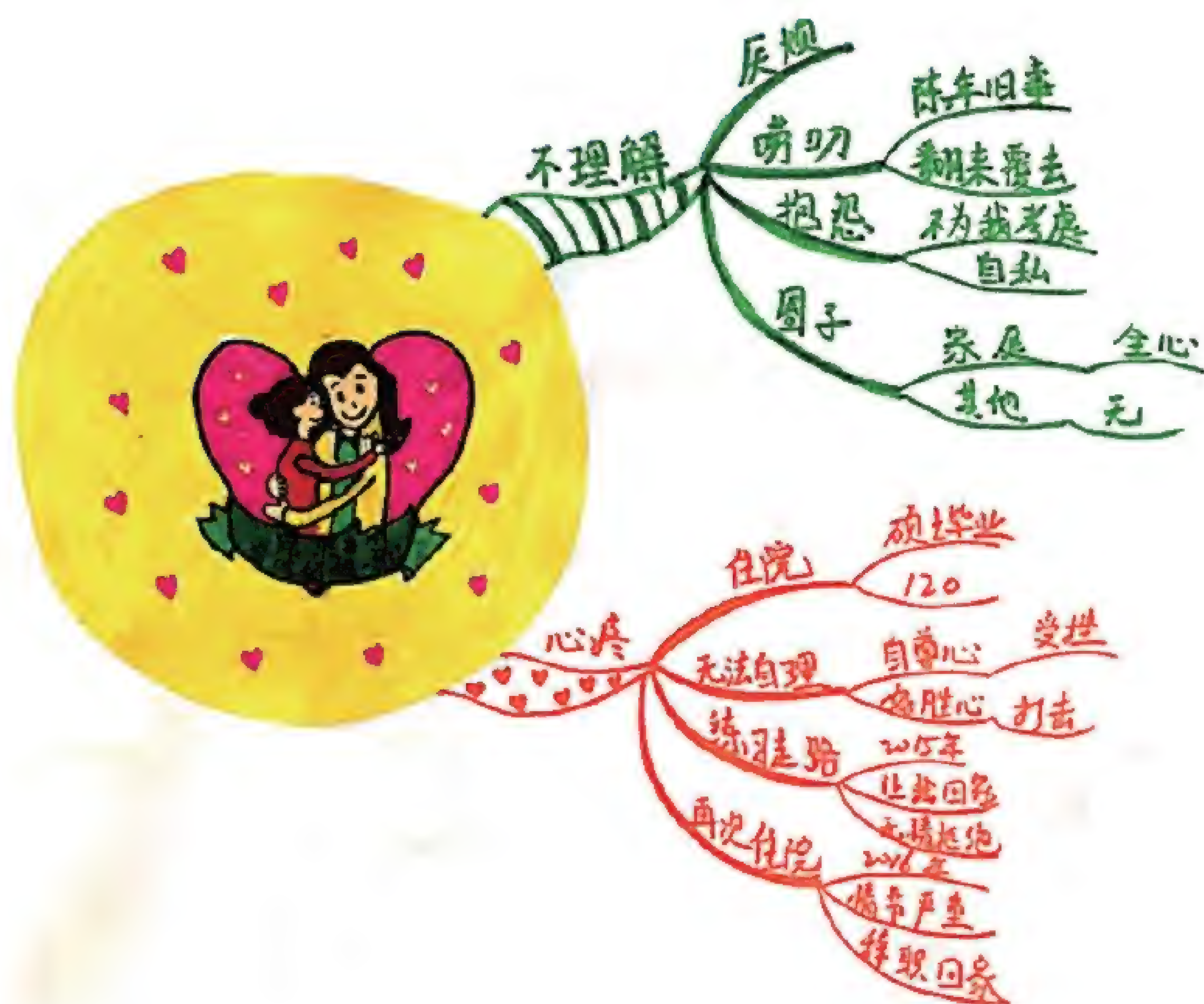


图 5-30 心疼妈妈

4. 对不起妈妈

对不起，妈妈，原谅女儿的任性与自私，我时常在想，如果高中那年您和爸爸离婚后，我没有去找您回来，您是不是现在的生活会更幸福；如果 2014 年毕业那年，我没有来北京工作，留在您的身边，您是否就可以站起来呢？如果 2015 年，我听您的话，回到老家工作，您是否就会心情愉悦，迅速恢复呢？如果 2017 年 1 月 9 日，我能早早地看出您的异常，早点送您到医院，是否一切还会有转机？可惜，没有如果。

对不起，妈妈，因为我的自私，您受累的这一生都没有机会享福；您无法看到女儿出嫁；无法看到您的外孙和外孙女环绕身边；没有机会出去转转、旅游玩乐……您的一生都在付出，都在受苦，幸福的日子刚刚来临您就倒下了，我没能尽到一个女儿的职责，如果有来生，请还让我做您的女儿吧，弥补这一生对您的亏欠。

对不起妈妈，很多事情都还来不及做，我已无法再为您做些什么。而对于曾经的一切，我现在能做的只是通过如图 5-31 所示的思维导图，表达心中的歉疚。

5. 想念妈妈

您离开后，我一直不敢去您待过的屋子里，一进去我就想到您躺在那里的情景。回北京后，我更是不能听到伙伴们提到“妈妈”这两个字，只要听到我就离开或屏蔽掉，甚至不想让未来的孩子叫我妈妈，因为这两个字太沉重了，我没有办法承受。

您离开已经一年半多的时间了，可我还是没有办法接受这一切，没有足够的勇气面对，逃离是我最擅长的自我保护方式，我将这一切锁在小盒子里放在内心深处，待我拥有足够

勇气时再来打开它。

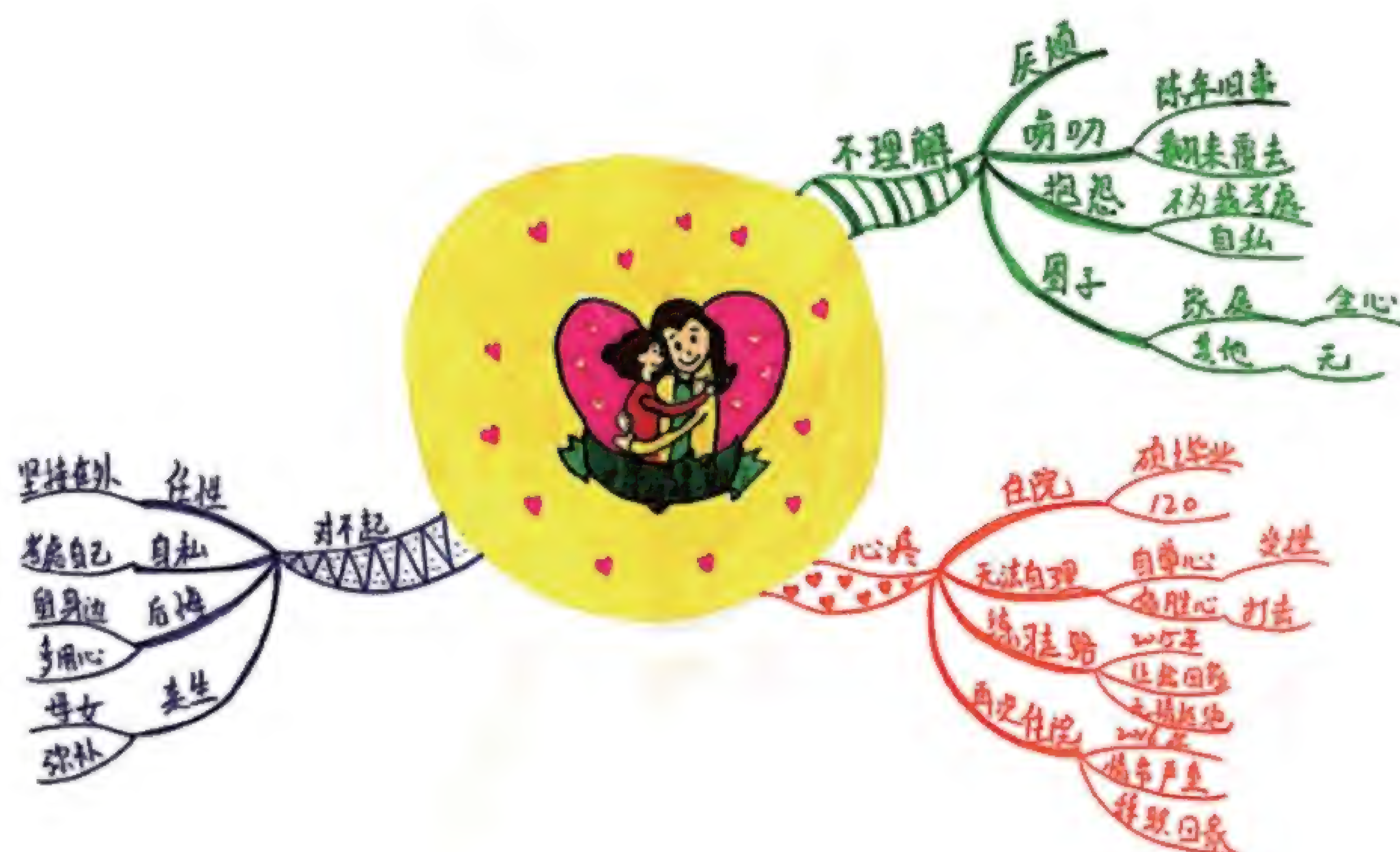


图 5-31　对不起妈妈

妈妈，您放心，女儿一定会好好地生活、认真地生活、快乐地生活、幸福地生活，这样您才会安心，因为我知道，您最大的快乐就是看到我幸福快乐，我一定不会让您失望的，因为我一直都是您的骄傲。妈妈，女儿想您了！

可惜现在我能做的却只是通过如图 5-32 所示的这幅思维导图，将我与您的点点滴滴，以及我对您的想念，略表一二。

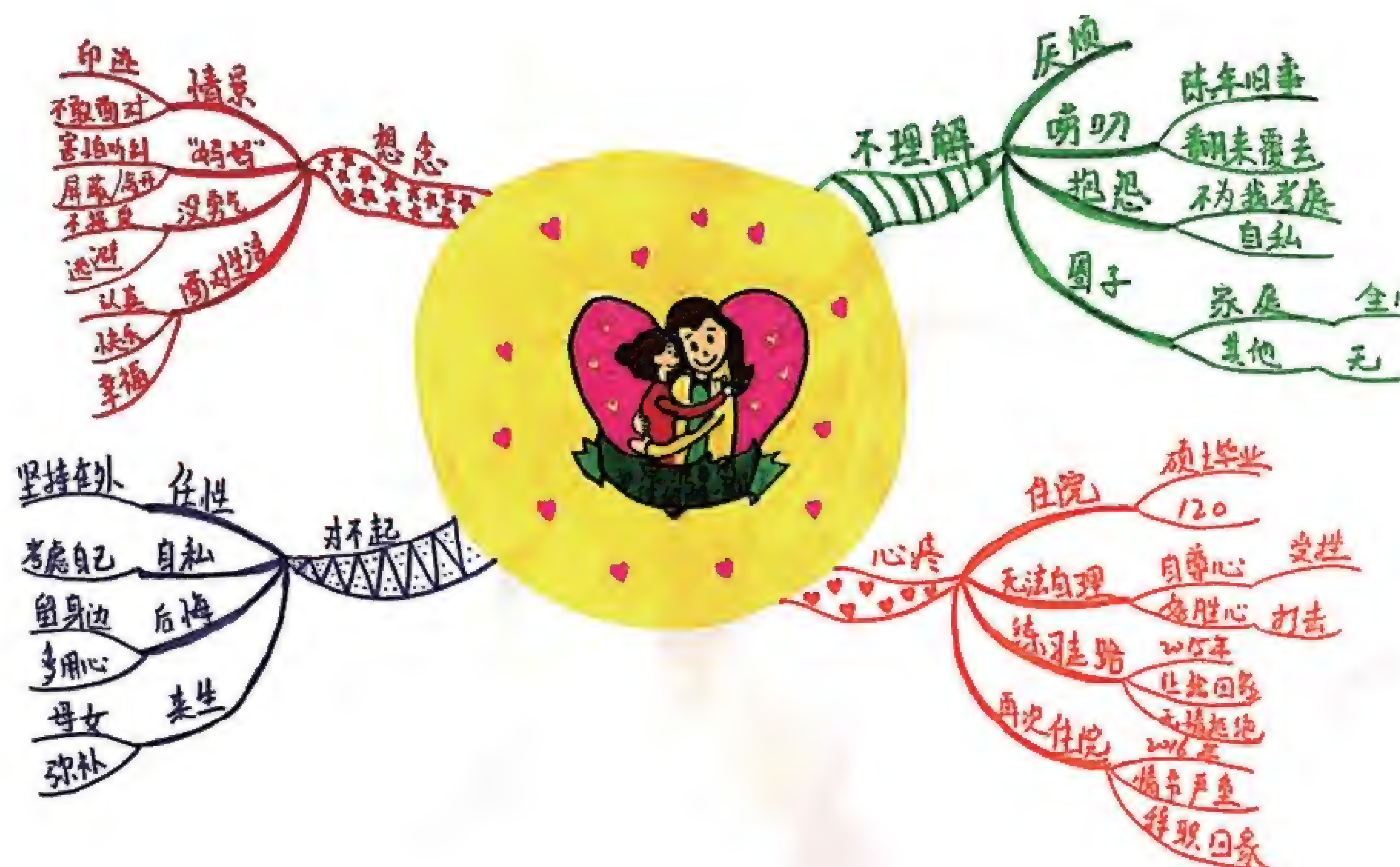
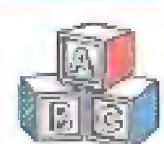


图 5-32　想念妈妈

5.9 王黎娜：我写给 18 岁儿子的成年信





姓名：王黎娜

职业：金融工作者

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图，让我的人生遇到更多的可能。

 个人自我介绍

东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图讲师；二十多年从事金融行业；擅长个人成长、思维导图职场运用，快乐学习的践行者。

 绘制的导图作品：《To：十八岁的儿子》

图 5-33 所示为关于给 18 岁儿子的一封信的思维导图，在该思维导图中，笔者通过此刻的心情、健康、好奇的心、坚持、最好的自己和爱 6 个部分，分别呈现信中的内容。



图 5-33 To：十八岁的儿子

本幅作品最大的特色是：

画幅整体颜色突出，符合中心主题，内容丰富清晰。

5.9.1 我与思维导图的故事

2016 年一次偶然的机会，通过微课接触到了丽芳老师的思维导图，非常喜欢。2017 年关注到尹丽芳老师的思维导图双证班，但由于地点、时间以及自身工作的原因，前几期都没法参加，直到 2018 年才参加了上海的思维导图双证班。

“一个人可以走得很快，一群人却走得更远。”丽芳老师的话点醒了我，思维导图让我有了破茧成蝶的感觉。

现在思维导图基本上贯穿我工作的全部过程，学习文件、会议培训、业务营销、客户分析、员工考评等都运用了思维导图。我希望通过思维导图能让更多人快乐地学习，做个知识的点灯人、快乐学习的传播者。

5.9.2 To：十八岁的儿子

图 5-34 所示为在儿子 18 岁即将到来时，我给他写的一封“成年的信”。绘制这张图的目的是给孩子成长的里程碑留下记忆，想告诉孩子 18 岁成年，对他的祝福和期许，和父母对他永远不变的爱。

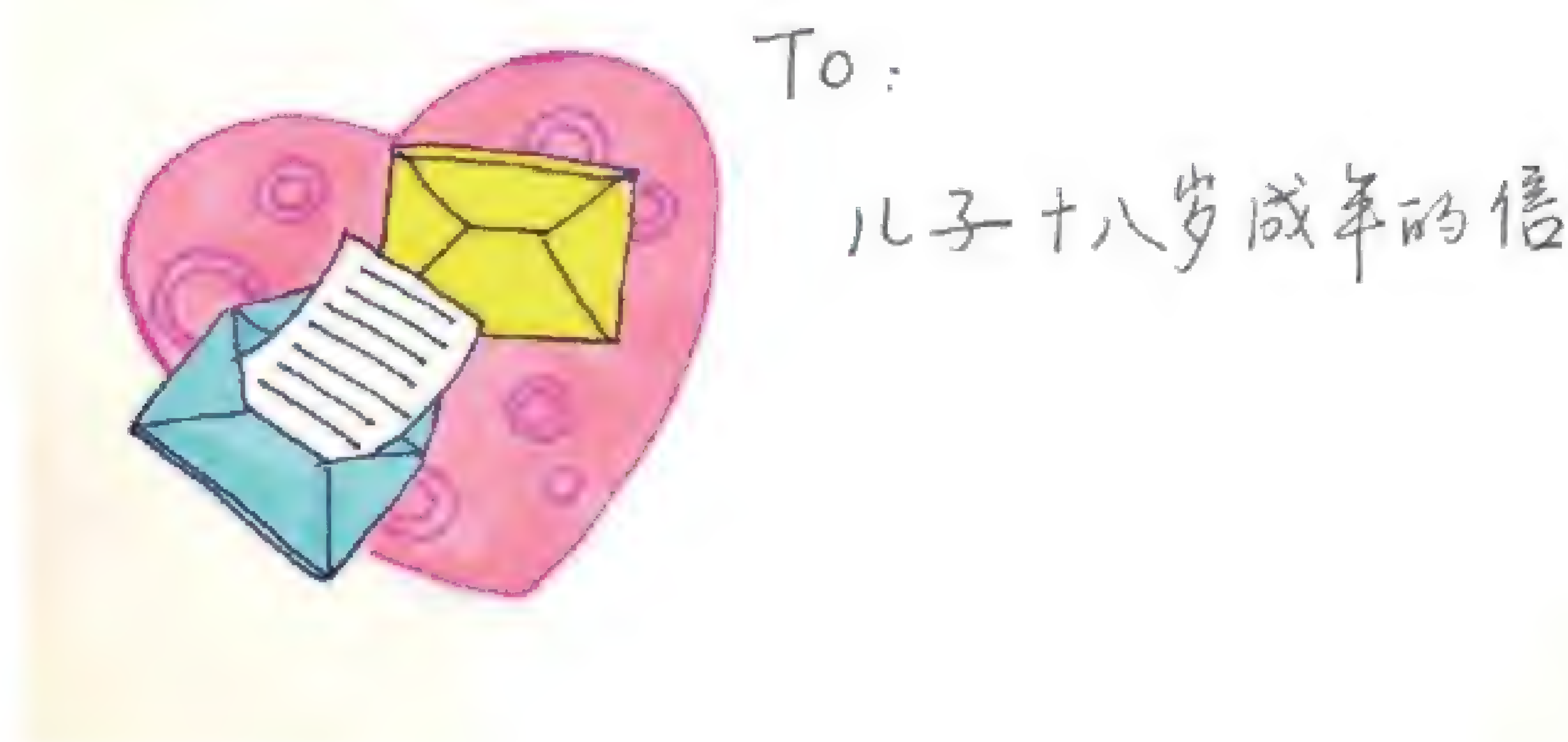


图 5-34 儿子十八岁成年的信

亲爱的儿子：

时间过得真快，转眼你将要成年。爸爸、妈妈此时的心情很复杂，掺杂着欣慰和不舍，父母对孩子的感情总是纠结的，想让你慢些长大，给予呵护再多些，又希望你快快成长为参天大树。

养育你的过程是快乐和美好的，感谢你给我们机会重温生命的成长并一起分享你成长中的喜怒哀乐，这一过程你给我们带来很多人生启示，更多的时候我们是在一起成长。庆幸你成长得很好，善良正直，聪明健康。

你即将告别少年，成为一个青年，从此开始享受花一样的青春年华。爸爸、妈妈由衷地为你高兴！这是人生崭新的起点，跨过这道门槛，你将肩负更多的责任——自己的、他人的、社会的……

现在的你比爸爸、妈妈接收的信息量更大，学习和懂的东西更多，大道理之类的我们就不赘述了。在你 18 岁成人之际，我们想通过如图 5-33 所示的思维导图和你分享一些我们的心愿。

1. 关注自己的健康

爱默生说："健康是智慧的条件，是愉快的标志。"健康是一切的基础，它涵盖 3 个范围：躯体、心理、社会，即要求躯体没有不适，心理精神完善健全，社会适应良好。

也就是说，要称得起健康，不仅仅是能吃能睡，能跑能跳，能说话能思维，身上没有病痛，而且还要能在社会立足谋生，能与周围的人群合得来，这样的人才算得上健康。

希望你在以后的人生中，热爱生活、爱学习，会合理地安排时间，每天积极锻炼，正确地认识自己，学会自我关怀、自我接受、自我指导，能够友好地与他人相处，不向困难低头，心态平和，追求幸福。

2. 保持一颗好奇心

如今的社会，需要终生学习，社会不断地进步，唯有不断地学习才可以应对未来的变化。希望你对生活和事物一直保持一颗好奇心，保持对知识和学问如初的渴望和求知欲，同时注重学习的过程。

结果只是一瞬间的，过程才能让你学到更多，会碰撞出更多新的东西和自己的感悟。但愿好奇会让你有更多可能，并一直享受好奇带来的乐趣，做一个有趣的人。

3. 贵在坚持

荀子说："骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。"世界上最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说容易，是因为不管是谁，不管他的条件怎样，只要他愿意去做，都可以做到；说困难，是因为真正坚持下来的人，毕竟是少数。进入社会，往往原本坚持的东西会被来自他人、环境还有各方面诱惑的增多而慢慢地动摇。

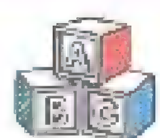
人生从来都不是一帆风顺的，会有风雨，会有低谷，还有很多不确定的状况。唯有一颗沉静的心，坚强的意志，专心致志地做事，不考虑太多的得失，不在意成功与否，用自己脚踏实地的态度和实际行动，才能淡定地应对命运给予的一切幸与不幸。

4. 成为最好的自己

人生很漫长，不要和别人攀比，因为你是唯一的，这世上不会有一模一样的人，你只要成为最好的自己就好。努力让自己的每一天都有收获，有进步。坚持努力，不断积累，就一定会遇见更好的自己。希望你长成一个自信、博爱、正直以及富于创造性的人。

孩子，新的旅程即将开始，我们想告诉你：纵使时光匆匆，唯爱始终相伴！最后用海桑的诗《给我的孩子》的最后一段作为我们的结束语："你不是我的希望，不是的，你是你自己的希望，你可以做一个全新的梦，那梦里不必有我，你我也只能成为对方人生的某个部分，然而我爱你我的孩子，我爱你，仅此而已！"

5.10 谢晓敏：建立良好亲子关系的奥秘





姓名：谢晓敏

职业：有机农业企业负责人

学习思维导图，最有收获的一句话：

在学习思维导图的过程中，提升自我的思维能力，提升理性的逻辑表达能力，陪孩子一起学习成长，建立密切的亲子关系。

个人自我介绍

英国东尼 • 博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；国际注册营养管理师；国家一级健康管理师；有机农业企业负责人。

绘制的导图作品：《如何建立良好的亲子关系》

图 5-35 所示为一幅《如何建立良好的亲子关系》的思维导图，通过思维导图，让人更易于理解父母与孩子之间要如何去更好地建立良好的亲子关系。

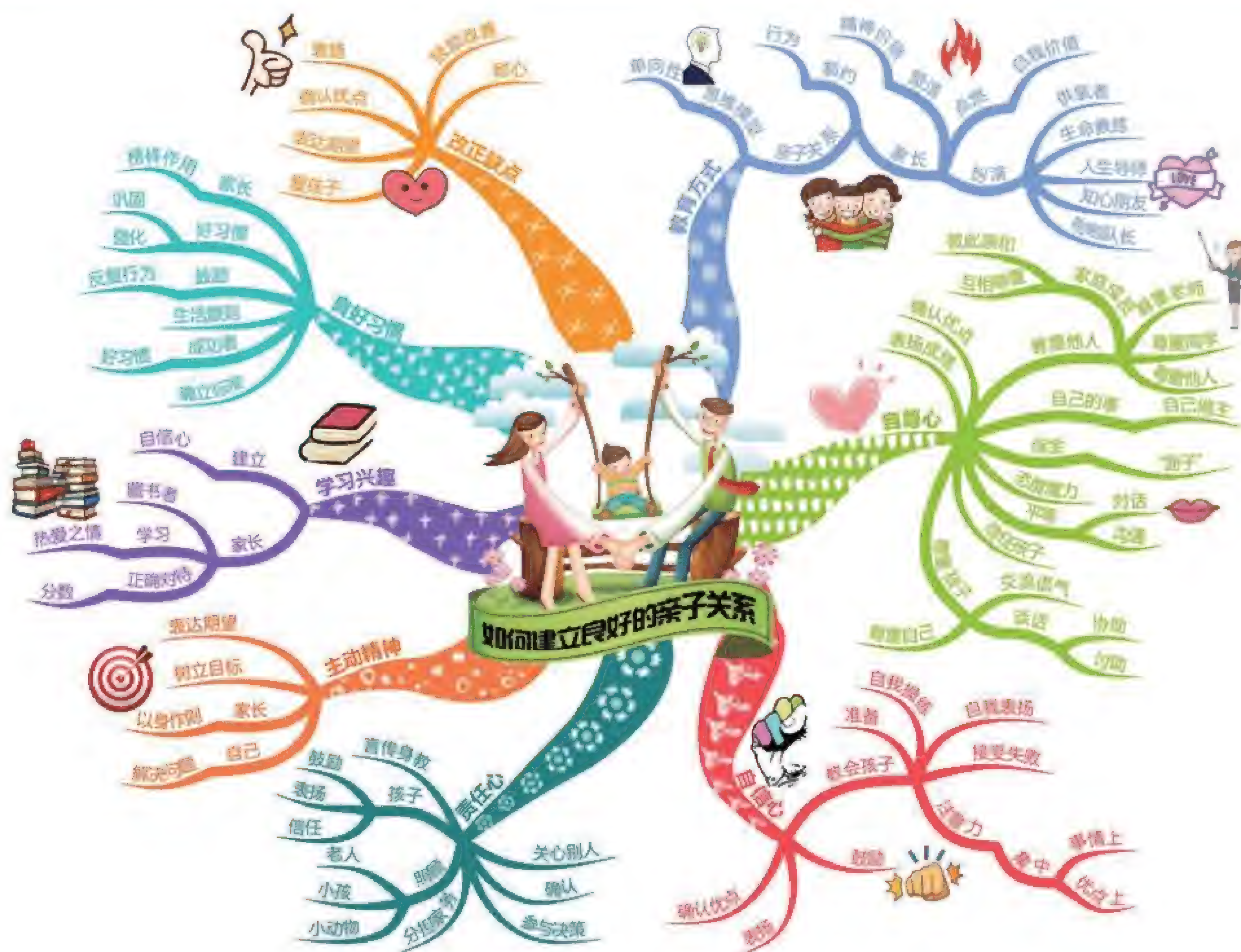


图 5-35 如何建立良好的亲子关系



本幅作品最大的特色是：
画幅色彩明亮，整体符合中心主题，简单明了，易于理解。

5.10.1 我与思维导图的故事

思维导图对我来说，曾经是陌生而又新鲜的一门课程。当我走进尹丽芳老师的这门课程，就像走入了不一样的学习世界。从学生时代开始，我就是一个喜欢快速阅读的人，而通过思维导图也能办到。因此在认识、了解思维导图之后，我更加喜欢上用思维导图去思考与孩子之间的相处问题，还有制作生活和工作中的各种计划、总结。

思维导图不仅仅让我更好地开发了自己的大脑，也学会了怎样系统地去思考，还让我更好地与人交流。幸好思维导图让我可以随时事先设想好各种可能发生的情况，先采用防止错误行为发生的方法进行思考，再用解决问题的方法思考去安排所有事情，让我享受了愉悦的成就感。思维导图为我的人生带来了不可思议的变化。

在深圳的一些地方，从小学开始，老师们便会引导孩子们学习运用思维导图，让孩子们习惯用思维导图的方式记录、阅读。思维导图可以提升逻辑表达能力，从而培养清晰的理性思维。它能帮助我们快速分析、理解问题，帮助我们做出理性判断。

随着孩子年龄的增长，他们的认知能力和知识储备都在不断地提高，我们一定要充分调动思维导图的思维方式与孩子进行同步的、平等的交流，提升彼此之间的情感交流能力。

现在很多父母事业很成功，却感觉对孩子的培育并不怎么成功。其实衡量孩子的培育成功与否，重要的是看父母能否与孩子建立良好的亲子关系。亲子关系是一门难以驾驭的学问。

父母在培育孩子方面，普遍存在误区：重视教育，忽视亲子关系；重视孩子成绩，忽视孩子的心理。这也是导致父母与孩子们随着年龄的增长彼此之间越来越难以沟通、孩子越来越不听话、父母觉得自己培育失败的最大原因。

5.10.2 培育孩子的成功奥秘

父母最难以接受的观点是：孩子有问题100%是家长有问题。这点并不是父母的错，而是在教育孩子的问题上，父母潜在的思维模型是单向的。所以，调整亲子关系是培育孩子成功的首要奥秘。

(1) 父母与孩子之间的关系，构成了孩子无形生存的空间，父母要提供宽松的成长空间。

(2) 父母与孩子之间形成的亲子关系，对孩子的行为起着核心的制约作用。父母要改变对待孩子的观念、情感和行为方式。

(3) 培育的目的：塑造孩子的精神价格，点燃孩子的自我价值。

(4) 培育的思路：鼓励与赞扬是培育孩子的阳光雨露，避免破坏性的批评。父母的角色扮演是做孩子精神供氧者、生命教练、人生导师、知心朋友、啦啦队长。

1. 培育新观念

孩子与生俱来的矛盾是：精神上的独立与肉体上的依赖倾向。孩子的成长需要精神供氧者，孩子并不真的懂道理，而是按照父母给予的情感来对待事情。快乐的情绪对孩子的培育具有决定性作用。孩子主动听取父母意见，从而选择主动学习的原因如下。

① 学习 = 快乐；② 父母的良性供养——鼓励、确认；③ 父母无条件的爱，激发孩子的感恩心理。孩子真正需要的不是道理，而是父母本人给予最大限度的情感交流，这也是孩子主动选择听取父母意见的原动力。

父母究竟要给予孩子怎样的情感？第一个要给予孩子的是生命里最重要的“自尊心”；第二个是建立孩子的“自信心”；第三个是“责任心”；第四个是“主动进取精神”；第五个是“学习兴趣”；第六个是“良好习惯”；第七个是“改善亲子关系并改正缺点”。

2. 培育实践篇

1) 如何培育孩子的自尊心

① 确认孩子的优点：确认孩子具有的优点是每个培育孩子自尊心的父母首要的任务。

② 表扬孩子获得的成绩：避免拿别人的孩子跟自己的孩子作比较，正确对待孩子的失败与挫折是人生的财富。只要是孩子付出努力做的事情，不管最终成绩如何，要把好的事情重复放大，通过不断确认，最后表扬他做得好的地方。

③ 教育孩子尊重他人：首先，家庭成员之间要建立彼此亲和、相互尊重的氛围；其次，教育孩子尊重老师、尊重同学；再次，教育孩子尊重所遇到的每一个尊重自己的人。最重要的是家长要以身作则。

④ 教育孩子独立：孩子的事情，尽量让孩子自己做，父母适当地给予协助并引导。

⑤ 保全孩子的“面子”：绝不当众批评孩子，破坏性地批评孩子是对孩子自尊心的无情剥夺。

⑥ 态度魔力：父母对待孩子的态度决定了孩子对待父母与选择行动的主要行为方向。

⑦ 信任孩子：信任孩子要从小做起，让孩子的认知有良性行为的方向。

⑧ 尊重孩子：尊重孩子的首要，是父母要改变与孩子说话的方式，把教导训斥的口气变为平等交流的口气，把居高临下的谈话方式变为协助讨论的谈话方式。另外，也要教会孩子尊重自己。

2) 如何培育孩子的自信心

培育孩子自信心的要义是培育孩子良性情绪，即积极心态；培育孩子的自信就必须要确认孩子的优点；表扬、鼓励是良性的推力，消极的情绪会带来不健康的身心；教会孩子自我表扬与暗示，肯定自我价值；把注意力放在事情上而不是结果上；把注意力集中在扩大孩子的优点上，而不是弥补孩子的缺点上。

3) 如何培育孩子的责任心

父母要培育孩子责任心的要义是：教导孩子关心别人；确认孩子的责任心；尊重孩子的独立人格；孩子的事情要让孩子自己负责任；让孩子参与家庭事务的决策；让孩子适当地学会照顾老人、小孩子或小动物；与孩子分享工作、生活中遇到的问题，引导孩子对自己负责；鼓励、表扬、信任孩子等。

4) 如何培育孩子的主动进取精神

正确表达对孩子的期望，不要设定过高的期望目标；多讲名人的儿时奋斗故事，灌输生活是一种选择的观念，帮孩子树立目标；家长以身作则，让孩子有可参照的榜样；鼓励孩子主动解决问题，肯定孩子的自我价值，对孩子的进取行为进行表扬。

5) 如何培育孩子的学习兴趣

培育孩子学习兴趣的要义是建立孩子学习的自信心；父母要做一个藏书者，培养良好的读书习惯，创造良好的阅读环境；父母要表达出对学习的热爱、对知识的渴求，传送“学习 = 快乐”的信息；正确对待孩子的分数，父母不要制造紧张气氛，多鼓励，少指责；客观评价，调整期望值，控制情绪，平和交流。

6) 如何培育孩子的良好习惯

好习惯对人生的影响是决定性的，培育孩子良好习惯的要义是：建立好习惯的标准；让孩子从小养成成功者的习惯；为孩子确立生活原则；鼓励孩子反复行动，形成习惯；巩固与强化已经有的好习惯；充分发挥家长的榜样作用。

7) 如何改善亲子关系并改正缺点

父母能耐心帮助孩子改正缺点，无条件地爱孩子；表达对孩子的期望，表达孩子的缺点会给父母带来的痛苦感觉，承认父母也是需要被孩子保护的；感激孩子好行为给父母带来的快乐；表扬孩子最微小的改善行为；确认孩子的优点，欣赏孩子的长处；鼓励孩子进一步地改善，表达出对孩子绝对的信心，持续地信任与鼓励孩子。

5.10.3 绘制《如何建立良好的亲子关系》

上述分享的内容，通过图 5-35 所示的思维导图，你将会更加快速地理解并留下深刻记忆。画思维导图是有诀窍的，下面我将逐步介绍思维导图作品《如何建立良好的亲子关系》的绘制过程。

1. 绘制中心主题图

在绘制一幅思维导图的中心图时，我们需要提炼出核心内容，明确内容的主题。例如《如何建立良好的亲子关系》的文章：第一步，明确中心图主题为“如何建立良好的亲子关系”；第二步，要找到关键词“亲子关系”，然后由关键词发散联想并开始绘制，具体如图 5-36 所示。

2. 绘制一级分支

在绘制思维导图时，我们需要先布局，确定整体框架。关于如何建立良好的亲子关系，

我主要从8个方面进行解读，所以在绘制思维导图时，将这8个方面直接作为一级分支即可，具体如图5-37所示。



图5-36　绘制中心主题图



图5-37　绘制一级分支

3. 绘制二级及下级分支

思维导图以关键词提取为主，帮助记忆、发散、联想，将每个知识点延伸的过程都是思路清晰呈现的过程。

(1) 提炼关键词的小诀窍如下。

① 在句子意思不改变的前提下，把句子缩减到不能再缩减为止。

② 可使用删除法，试着将句子中的文字删除，看看会不会改变原意。

(2) 分支的线条用来呈现关键词间的逻辑关系。为了便于没学过思维导图的人看，可以将所有支脉统一画在右边，这样便于对方知道如何看图。分支点不能从关键词的前方延伸，不然容易层次不分，产生回忆错误。图5-38所示为“教育方式”和“自尊心”分支的相关内容。

4. 绘制小图标

在思维导图中，“一张图胜过千言万语”，小图标与关键词同样重要。画小图标，除了自己能看懂，也要尽量让别人看得懂。下面我就对图5-35中的小图标的含义进行解读。

(1)“思维模型”图标：与人的大脑有关。

(2)“亲子关系”图标：父母和孩子在一起，其乐融融。

(3)“点燃”图标：与火有关。

(4)“知心朋友”图标：与心、爱有关。

(5)“尊重老师”图标：一个老师人物代表。

(6)“自尊心”图标：与心有关。

(7)“平等对话、沟通”图标：与嘴巴有关。
(8)“自信心”图标：手势表示“我能”，充满自信的手势。
(9)“鼓励”图标：拳头表示鼓励。
(10)“树立目标”图标：目标与箭靶有关。
(11)“学习兴趣”图标：与书有关。
(12)“藏书者”图标：很多书籍。
(13)“爱孩子”图标：用心爱孩子。
(14)“表扬”图标：竖起大拇指表示表扬。

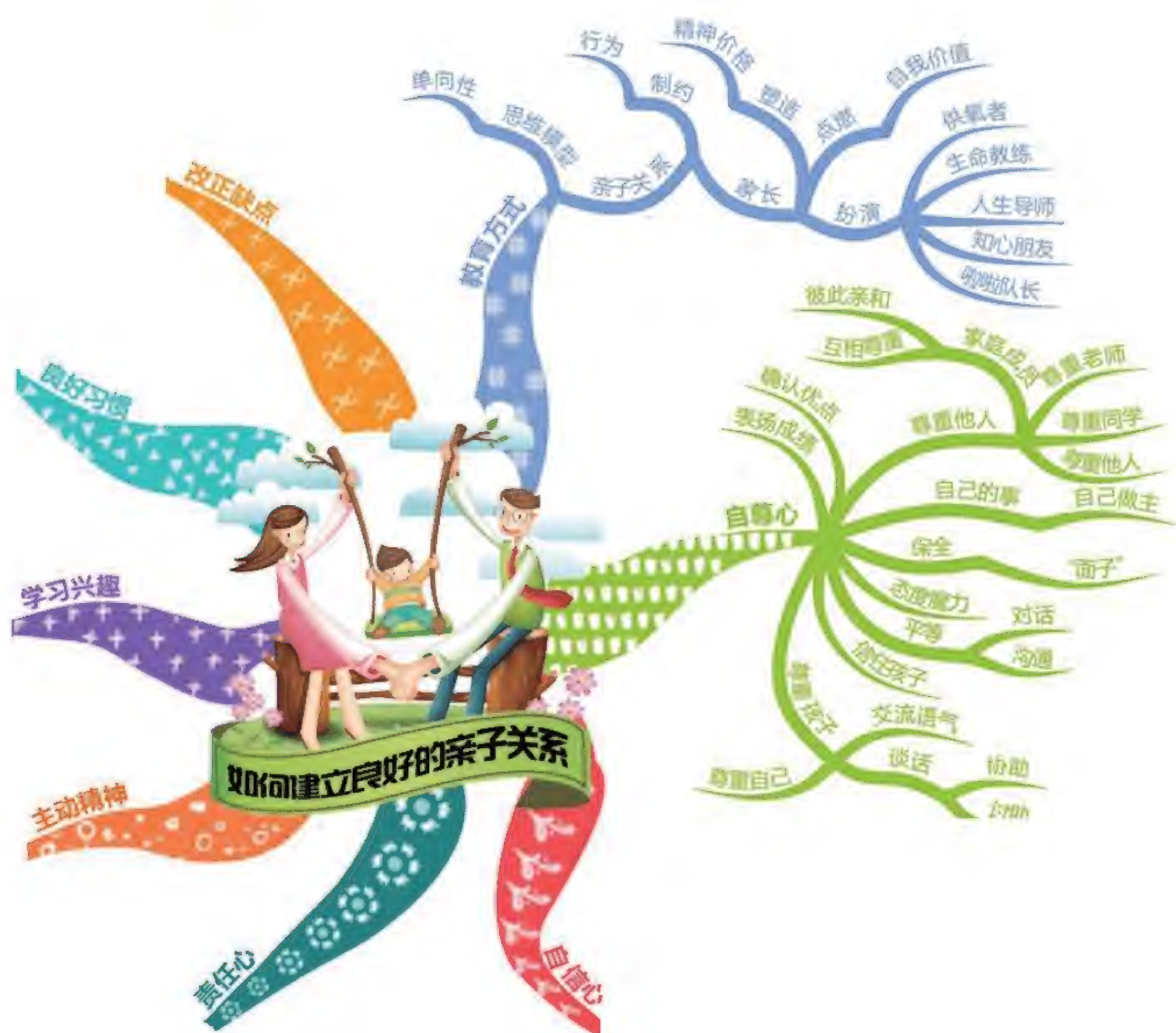


图 5-38　绘制各级分支图

第 6 章　个人成长



学前提示

每个人都是需要成长的，只是由于个人生长环境、性格以及思维等因素的差异，每个人的成长速度或许会有所不同。

在上述几种影响成长速度的因素中，个人生长环境和性格相对来说是不容易改变的，而思维能力却是能够快速提高的，前提是你懂得运用思维导图。



要点展示

6.1 肖晴：专业职业规划的视觉化汇总





姓名：肖晴

职业：生涯规划师；优势定位教练

学习思维导图，最有收获的一句话：

用思维导图快乐助己，轻松助人。

个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；国家二级心理咨询师；国家中级团体治疗师；国家职业规划师；国际生涯规划师（CDI）；盖洛普优势教练。

绘制的导图作品：《思维导图与职业规划》

图6-1所示为一幅《思维导图与职业规划》的思维导图，在这幅思维导图中，是以职业规划专业理论为基础，从4个方面用思维导图汇总视觉化归纳呈现的。

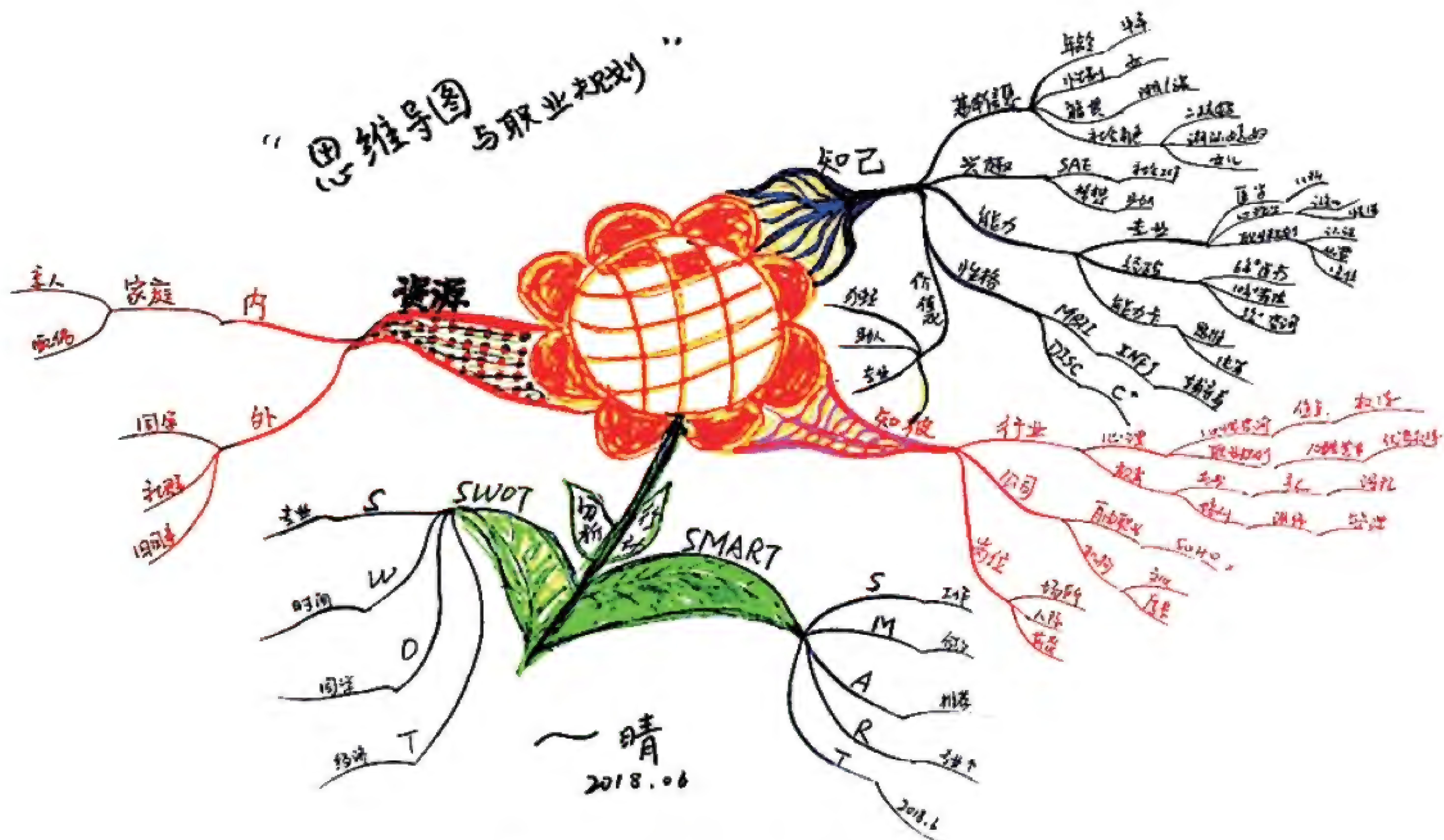


图6-1　思维导图与职业规划

本幅作品最大的特色是：

画幅整体逻辑清晰，呈现后思维聚焦，中心图即咨询者的核心值观体现。整幅思维导图如指南针，时时在来访者脑海中指导每一步行动方向。

6.1.1 我与思维导图的故事

结缘思维导图，是从辅导大女儿家庭作业开始。我曾经是一个思维活跃而发散的人，这在思维上是优势，但在以记忆为主的学习生涯中却是劣势。于是我在陪伴孩子学习时，会把自己过往学习考试的焦虑投射到女儿身上。

从女儿的作业中，看到有思维导图复习背诵时，我突然想起来，在多年学习考试的锻炼中，我也整理了一个很简易的思维图形应考问答技巧，即靠图形记忆考点。当然，没有特别深挖，仅在应考时用用，它却帮我顺利考上大学，考过国家执业医师的三级、二级心理咨询师等高难度考试，分数还不低。

我从医院改行进入世界500强企业的时候，面对从职员到管理人员，从运营到营销管理，从自我管理到管理培训他人多重职场能力提升的焦虑，看到了自己的优势。

当2016年行业和公司调整时，我思考如何利用优势冲破职业天花板。这时候，我接触到职业规划师，从被咨询到作为专业级职业规划师，后来又抢先机攻读国际生涯规划师及讲师认证，再到认证盖洛普优势教练。在这条路上，我看到了有很多同学应用思维导图高效学习和记笔记，我在想有没有可能将其用在职业规划咨询中。

2017年我确定要转型，全职从事生涯规划及优势教练的工作。我想找有类似专业背景的思维导图导师。这时发挥我学习及搜集的优势，通过公众号的筛选，我找到了尹丽芳老师，并主动电话问询学习的事情。

尹丽芳老师本身的教师专业背景及职业规划师、结构思考力的学习应用背景，让我深深地信服，也非常幸运地赶上2017年在深圳第一次开设的双证班。

本身基础差，在前期的刻意练习中，如果没有丽芳老师深入浅出的指导及线上老师、同伴的支持，一个转型中的中年妇女 (还是两个孩子的妈) 很难如此坚持。这一路的学习，除了自我思维、学习力的提升，也为我的工作带来了不一样的变化。

我的咨询技能在同一批的老师中，很快脱颖而出。因为我从优势教练视角，再结合思维导图的工具，很快能帮咨询者找到其职业优势及定位，也可以帮创业型公司，在初创时，找到他们的定位及优势，整合资源聚焦合力。

和思维导图的相遇，是上天送给我的礼物，既助力个人成长，也助力事业发展。我非常感恩这么幸运遇到志同道合的丽芳老师，也感恩这段过程中遇到的其他老师，以及每一

位共同成长的伙伴。一个人走得很慢，一群人才走得更远！

6.1.2 职业规划中的思维导图

当人生遭遇选择时，需要定位；当职场发展、面临各种不确定时，需要适应；当中年危机来临时，需要重新选择跑道。职业规划面临的问题，都可以用一张思维导图来梳理。接下来我将从 4 个部分去讲解思维导图与职业规划的相关内容。

1. 知己

从职业规划的角度出发，知己是第一步，即明白我是谁。我们可以分别从基本信息、兴趣、能力、性格、价值观 5 个方面进行探索，作为第一个分支在图 6-1 中分别列出。接下来，我就对“知己”的相关内容进行详细的解读。

(1) 基本信息部分，列出性别、年龄、籍贯、社会角色等信息。这些是影响职业选择的硬伤。

举例来说，很多大型企业对年龄会在 35 岁或 40 岁设门槛。还有些岗位，要求男性，适应经常出差等特殊要求，都是客观要从招聘方的维度考虑求职可行性。为了突出职业规划阶段性发展特点，可以配上生涯彩虹图提升生涯认知这部分。

(2) 兴趣部分，标出霍兰德测评分析的结果，用兴趣代码就可以；也可以加上生涯幻游辅助确认，选取其关键职业梦想词。

(3) 能力部分，在第三分支标出能力卡排出的结果关键词。而另外一个第三分支是优势测评的部分，主要是盖洛普优势识别器的测评结果，只要列出关键词前五位。但实际咨询规划中，要完整解析 34 项优势的应用。

(4) 性格部分，在第三分支标出目前常用的 MBTI 测试结果。具体解读需要结合报告完整分析。

(5) 价值观部分，在第三分支标出价值观排序前三。

以上就是职业规划中第一大步——关于自我的探索部分的思维导图绘制思路。

2. 知彼

从行业、公司、职业岗位 3 个方面探索外部，也是这幅思维导图的第二个分支的主要内容，其相关内容见如图 6-1 所示的思维导图。具体来说，该分支的绘制过程如下。

(1) 行业部分，分析行业发展趋势，总结出关键词 + 信息来源关键标注。

(2) 公司部分，分析公司的人文及愿景、价值观，确定行动计划中的筛选方向。

(3) 岗位部分，列出自己意向的工作场所、人际、薪资设置。

3. 分析行动

在第三个分支中，左边按照 SWOT 客观分析自我优劣势、资源及危机；右边按照 SMART 原则，从 5 个方面列出行动计划。而作为分析及行动计划需要落地和补充，我用太阳花的两片花瓣呈现，具体如图 6-1 所示。

4. 资源

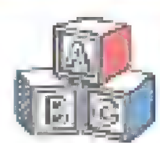
从内部 (家庭) 及外部人际关系两个方面探索资源，这是图 6-1 所示的思维导图的主要内容，其绘制过程如下。

(1) 内部资源部分，分析家庭系统支持部分的资源，总结出关键词。

(2) 外部资源部分，分析过往社交及人际网络中外部的资源，同时提炼关键词。

当完成以上所有的步骤后，一幅完整而思维逻辑清晰的职业规划的思维导图就立刻了然于心。而这样一幅图，作为总结呈现给来访者，要比书面的报告更有冲击力和可执行力。

6.2 王梅：我在思维导图里看到了自己





姓名：王梅

职业：思维导图讲师；SYB 创业导师

学习思维导图，最有收获的一句话：

读一本书请深读，就像爱一个人请深爱，用生命影响生命。

个人自我介绍

英国东尼 • 博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；SYB 创业导师；心理学爱好者。



绘制的导图作品：《思维导图与我》

图 6-2 所示为一幅关于《思维导图与我》的思维导图，在这幅思维导图中，通过 4 个维度人生变化分别呈现。

本幅作品最大的特色是：

内容直观呈现，可以清晰地看到自己的变化。



图 6-2　思维导图与我

6.2.1 初识思维导图

最近在朋友圈看到这样一段话：当生命陷落的时候请记得，你必须跌到你从未经历过的谷底，才能站上你从未到达过的高峰。我的人生何尝不是经历过谷底，记得那年家中 4 个亲人相继离开了我。儿子刚上大学一年级，失去亲人的我每天以泪洗面，那时的我就像鲁迅笔下的祥林嫂一样喋喋不休、絮絮叨叨。

那真是人生最灰暗的一段日子，我甚至一度怀疑我的人生就这样了。为了让在外地上学的儿子感觉我很好，我学习心理学的一些技术和方法想让自己从悲伤中走出来。时间是最好的良药，随着时间的推移，我已经从伤痛中走了出来，可面临退休的我将怎样让我的生活变得精彩呢？直到认识了思维导图，我的生活发生了巨大的变化。

很感谢现在的网络，2017 年 10 月我报了尹老师的线上课——思维导图初阶训练营。记得第一次接触思维导图，就被老师的一幅幅作品吸引着、惊艳着，天啊，原来学习是这样的，这样学习更开心啊！

2017 年 12 月 16 日，请假，凑学费，买票，一定要去北京见见思维导图的“真面目”，一定要系统学习思维导图。记得第一次用图示化表示我的名字，第一次对思维导图的了解，我发现自己渐渐地喜欢上了思维导图，而且思路比以前清晰了许多，我不再是别人让我学什么我就去学什么，而是对自己有了更清晰的认识和明确的目标。

线下的学习短暂而有效率，在这里遇到了导师和一群喜欢思维导图的伙伴们。作为年

龄最大的一个学员，我深深感受到了差距。没有绘画天赋，固定化的思维模式，对色彩的不敏感，让我在心里又打起了退堂鼓。但在尹老师的鼓励下和伙伴们的赞美中，我如约完成了两天的线下课程和21天的线上课程。

我始终记得尹老师说过的话，“完成比完美更重要”，刚开始我是模拟尹老师的作品，那时候好像没有多少自己的思维模式，只是为了完成作业而画思维导图。

6.2.2 亲密接触

“梦想一定要有，万一出现奇迹呢？”我这辈子都没有想到我会站在大学讲台上，给优秀的孩子们讲思维导图课。记得2018年1月3日，我被伙伴们“推”上了兰州理工大学的讲台，第一次面对莘莘学子，第一次讲课，感觉全身仿佛不是自己的，我特别紧张，手抖、心慌，不知道能不能讲好。

那三天的课是我讲师生涯的第一次，那次课也坚定了我要将思维导图这么好的工具推广下去的决心和信心；课后看到同学们画出的思维导图，我也是满满的成就感和感动，这也许就是我当初坚持下去的原因。

不推开这扇门，我永远不会遇到这么一群积极向上的人；不推开这扇门，我永远都不知道这里有满满的正能量；不推开这扇门，我更不会知道，老师，是一个多么无私付出的职业……人生有第一次就会有第二次、第三次……现在我已经给一千多人普及过思维导图的基本知识，而且人数还在增加。

时间管理、手账、绘本，这些名词对于一个年过半百的人来说是多么陌生，在这个团队里有个词叫“抱团成长”，向媛媛老师学习视觉化思维和时间管理，向南子老师学绘本，向猪猪老师学唐诗，向派啦老师学画古风人物……渐渐地我被这些好玩的课程吸引着。

6.2.3 爱不释手

俗话说“不疯魔不成活”，每次看到同学们画出的思维导图，我都爱不释手，总想他们咋有那么多的素材可画，而我只是限于讲课的内容？看书，画导图……慢慢地，我的思维导图作品也日臻完美，但我并没有停下学习的脚步，我还在继续学习、继续画，画古诗，画二十四节气，画每一个和我们有关的日子……就这样我看到了一个全新的自己。

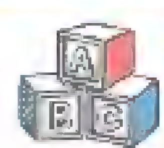
通过画思维导图我清晰地看见自己的退休生活是怎样的，活了半辈子好像从来没有认真地分析和关注过自己，你是谁，你要干什么。通过思维导图的学习，我明白了什么是我的优势，什么是我的劣势，什么是机会和风险。

当心情不好的时候，画一张思维导图，等画完后发现自己内心平和而温暖。自己的变化别人很容易就会看到，通过讲思维导图，让现在的我成了这些小朋友们给自己的妈妈们标榜的对象，其实行动是最好的证明，人这一辈子，命的长度我们无法控制，但是生命的宽度和精彩一定要由我们自己来书写。

人生不如意十有八九，有些坎儿咬咬牙就过去了，你会发现你所有的努力、付出都是值得的，上帝给你关上一扇窗的时候，还有一扇开得很大的门。当你推开进去的时候会有一群人和你一起向前走，且越行越远。

感谢你的一路相伴——思维导图。

6.3 施耀善：素人如何做好一场公众演讲





姓名：施耀善

职业：演讲导师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图是帮助我们在公众演说中提高逻辑思维的一根超级魔法棒，运用发散性思维对演说主题核心进行有效的分析及优化，以达至“使人知、令人信、动人情、促人行”的目的！



个人自我介绍

香港基研医疗集团执行董事；犯罪心理学讲师；教育部 COSE 演讲口才高级培训师；好女孩大学演讲导师；中国演讲协会联盟香港分会会长；路演梦空间创始人；伯睿思国际教育创始人；前海创客企业家俱乐部副会长。



绘制的导图作品：《公众演说》

图 6-3 所示为一幅《公众演说》的思维导图，在这幅思维导图中，通过演说力、准备、技巧、讲稿和练习 5 个部分，对公众演说进行逻辑性分析及呈现。



本幅作品最大的特色是：

内容结构清晰，图标使用合理，整幅图极具观赏性。

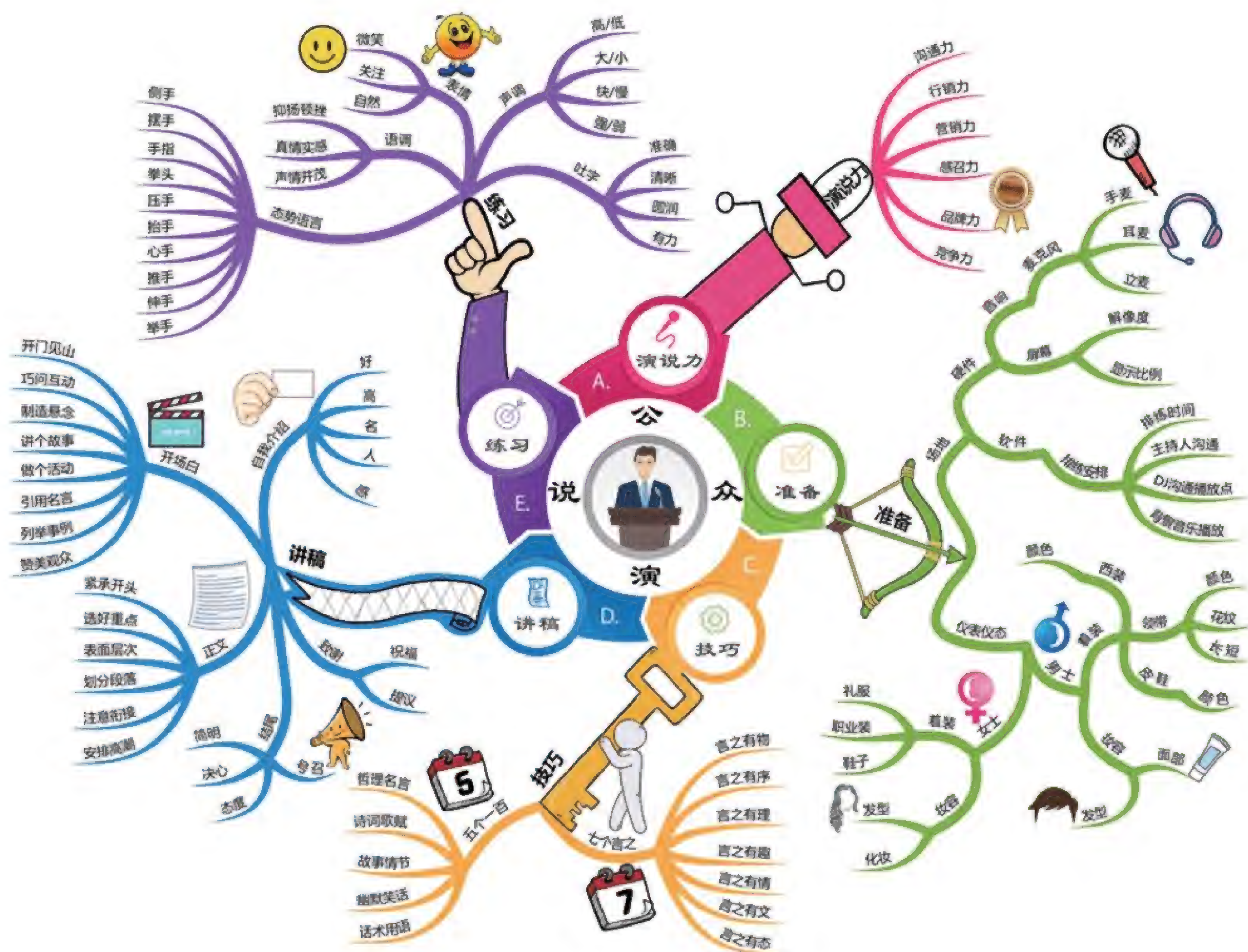


图 6-3 思维导图与公众演说

6.3.1 我与思维导图的故事

世界上有一条很长很美的路，叫作梦想；也有一堵很高很厚的墙，叫作现实。翻越那堵墙，叫作坚持；推倒那堵墙，叫作突破。

我是一名公众演讲导师，同时也是犯罪心理学讲师，很多时候都需要编写演讲课件和作案例分析。一直以来我都是以简单的线性笔记或批注做关键词的记录，但是我的笔记本是凌乱的、是黑白的，页面满满都是字，到最后整理的时候经常会漏掉关键点或找不到连接点。

直到 2017 年第一次接触东尼 • 博赞教授创建的思维导图，我惊讶地发现这个工具可以把很多思维形象化，而且它是彩色的、图像化的，它就像大脑中的管家，把所有零散的信息和想法整理及归类，并用一根根的线将它们串联起来，成为一幅既完整又容易理解的图画。

对思维导图不断学习的过程中，首先通过临摹体验思维导图的绘制过程，然后开始了

解分支结构，采用小图标进行图像化记忆，将发散性思维的碎片通过中心图案有方向、有逻辑地创建，将演讲内容有序地分类和排序，最后发觉以前在演说之前需要用几天去背诵稿件，现在只需要一张思维导图就可以牢牢记住。

我希望通过自己对思维导图与公众演讲的分享，让大家在创作演说稿件的时候，逻辑思维的纬度会更广，对核心传达的思想更加聚焦，同时通过图像记忆法、联想记忆法和结构记忆法可以减少在演说中忘词的概率，避免在台上出现尴尬。

学习思维导图可以让公众演讲变得心中有话，脑海有图，张口能说，从而达至“使人知、令人信、动人情、促人行”的目的！

6.3.2 演说力

演说力看似只是演说的能力，其包含的内容却是十分广泛的。具体来说，演说力主要包括 6 个方面的内容，下面我就来详细的解读。

1. 沟通力

沟通的目的是让对方达成行动或理解你所传达的信息和情感，即沟通的品质取决于对方的回应。良好的沟通是要说对方想听的，听对方想说的。

提高沟通力要弄清楚听者想听什么，通过认同、赞美、询问需求的方式实现，并以对方感兴趣的方式表达。倾听时，采用对方乐意的方式，不要打断并积极回应、鼓励表达；控制情绪，适时回应与反馈，最后确认理解，听完后澄清异议。

2. 行销力

谈到行销可能有的朋友会觉得它是遥不可及的，其实在工作、生活中我们每天都在行销。我们每天都在尝试着推销自己，让自己成为被需要的人、被尊重的人、被重视的人。有具体的产出，实际的行动，实操的方法和过程，这样的努力就是行销力，而这个“力”，更具体地说就是一种“竞争力”，同时也是一种学习力和战斗力！

3. 营销力

当今社会任何事务都离不开营销。企业家就是企业最大的营销员，不懂表达不懂演说，如何说服，如何洽谈，如何成交？营销力说到底就是销讲能力，出色的销讲能力需要优秀的演说能力作为支撑。如何洞悉客户的需求？如何简明扼要而又有针对性地向客户介绍产品？如何与客户沟通？这些都需要营销力。

4. 感召力

感召力亦称“领袖气质”，是个人具有的一种人格特质，尤指那种鼓舞人心的、能预见未来、创造奇迹的气质。这种影响力不是建立在传统的职位权威上，而是建立在下属对领导者的非凡才能感知上。魅力型领导者往往具有远见卓识、高度的个人冒险倾向，能使用非常规策略，鼓舞团队中每个人的士气，充分调动个人所长。

5. 品牌力

品牌力是知名度、美誉度和诚信度的有机统一。一个品牌要在竞争中脱颖而出，在消费者的心中占有一席之地，就要使品牌商品有强大的商品力，树立有助于强化品牌个性的品牌文化，实施有效的品牌传播，进行正确的品牌延伸。

6. 竞争力

竞争力，是参与者双方或多方的一种角逐或比较而体现出来的综合能力。它是一种相对指标，必须通过竞争才能表现出来，竞争力有大有小，或强或弱。演说能倍增个人的竞争力。

6.3.3 准备

在演讲之前需要做好两个方面的准备：一是场地，二是仪态仪表。下面我就来分别进行说明。

1. 场地

场地的准备分为硬件和软件两部分，具体如下。

1) 硬件

首先，音响、麦克风、屏幕要提前调试好，演讲者需要借助它们去呈现自己的演讲。音响要事前调试好音量大小；麦克风要注意检查其发射频率是否与音响的接收频率吻合、电池电量是否充足，避免在演讲过程中因麦克风失灵导致冷场。

其次是屏幕，有些演讲需要用到 PPT。不同的屏幕其 PPT 比例也不同。演讲前需根据相应的 PPT 调试适合的比例、解像度，帮助演讲者获得更好的舞台呈现效果。

2) 软件

任何一场优秀的演讲事前必定是经过多次的演练和彩排。排练时间、主持人沟通、DJ 沟通播放点、背景音乐播放，这些都要事先沟通对接清楚。任何一场演讲除了演讲者之外，还有一位很重要但又常常被忽视的角色——DJ。DJ 与演讲者的配合直接影响整场演讲的舞台效果，因此一定要重视 DJ 的挑选和事前的沟通对接。

2. 仪态仪表

男士和女士在仪态仪表上的要求有一些差异，接下来就分别进行说明。

1) 男士

很多演讲者不知道该穿什么衣服能给观众留下最好的印象。其实这不应该是演讲者头痛的问题，首先观众是来听您演讲而不是来看您走秀。其次，在大多数情况下穿上你感觉最舒适的服装就可以了，这样有助于你保持放松、增强自信。

但不能穿着短裤、拖鞋、破洞衣服等彰显个性的服装上台，那是对观众的极不尊重。正式场合穿正装最合适。

妆容方面，男士不同于女士，对妆容没有过多的要求，但面部要保持整洁，切忌胡子邋遢、发型凌乱就上台演讲，这样会给观众留下极为不好的影响。

2) 女士

女士的着装相对于男士就要讲究些，但说到底就是大方、得体。女士切忌穿着低胸、超短裙等衣物上台演讲，这会分散观众的注意力。通常情况下正装是比较合适的选择，颜色可根据演讲主题风格而定，但切忌大红大紫和灰色。

上台前女士可以化淡妆，适当地喷上一点淡淡的香水，这样会给人以清新得体的感觉，不可浓妆艳抹。上台前发型必须盘带，这样会让演讲者显得更加精神、大方。

6.3.4 技巧

演讲的目的什么？是演讲者通过与观众分享其观点，向观众展现其真诚、勇气以及真正智慧的领悟，给予观众希望、力量和启迪，最终建立起与听众之间的信任。而提升个人的演讲水平除了不断练习之外，还需要学会一些可以提升演讲水平的技巧。

1. 7个“言之”

演讲稿策略需要做到7个“言之”，具体包括：

① 言之有物：有知识、有思想、有内容；② 言之有序：有逻辑、有层次、有结构；③ 言之有理：有道理；④ 言之有趣：幽默、风趣；⑤ 言之有情：有情感；⑥ 言之有文：有文采；⑦ 言之有态：有台风。

2. 5个“一百”

出色的口才需要演讲者拥有扎实全面的知识功底来做支撑，而扎实全面的知识功底需要演讲者长期不断地积累和学习。但有时候演讲者并没有那么多的时间让他去积累和学习，此时我们可以通过记住5个“一百”来解决燃眉之急。

具体来说，5个“一百”包括：① 一百句哲理名言；② 一百首诗词歌赋；③ 一百个故事情节；④ 一百则幽默笑话；⑤ 一百种话术用语。

6.3.5 演讲稿

演讲稿的内容可以从5个方面准备，演讲者在演讲前可以根据各部分内容的需求，分别进行准备。

1. 自我介绍

真诚的友谊从自我介绍开始，你的自信来自于无懈可击的自我介绍。所有顶尖级的演讲高手都是从自我介绍开始的。万事开头难，好的自我介绍就是演讲成功的一半。下面为读者介绍一种高效、实用、易懂的自我介绍方法——“好高名人感”。

(1) 好：大家好。问好是礼仪，是对观众的尊重，是开场白的第一句话。问好要贴切，

针对具体的人、具体的时间、具体的场合做具体的问候，要有层次，有重点。

(2) 高：很高兴。表达自己高兴、认可的心情。尊重现场所有的观众，表达自己真诚的态度，真正地把自己融入现场之中。

(3) 名：我是谁。名字里面有设计、品质、文化等元素，还有父母对我们的期望和祝福。就像一个品牌，所以名字的价值意义很大，需要演讲者好好花一番心思去设计诠释。

(4) 人：哪里来。可以讲自己的单位、行业、职务、家乡等，依据主题的需要介绍的侧重点不同，目的是找出与观众的共鸣，拉近与观众之间的距离。

(5) 感：啥感觉。谈谈对现场的事物和人的感受，适当的时候可以讲一些符合现场的赞美语，其真情实感要发自内心，由衷祝福。

2. 开场白

常见的开场白方式主要有如下 8 种，演讲者可以根据自身需求进行选择。

(1) 开门见山：直奔主题，一上来就直接告诉观众所要演讲的主题和内容。这样的演讲高效简洁，不拖泥带水、拐弯抹角，更能体现出演讲者的真诚。

(2) 巧问互动：“在座的各位有谁知道 ××× 的，请举个手？”或者“这世上有一种动物的记忆只有 7 秒钟，大家知道是什么吗？”或者“有谁知道地球上每年有多少种生物就此灭绝？”“好的，谢谢！今天我所要讲的故事是……”

(3) 制造悬念：运用想象制造悬念。例如：“想象 20 年后我们出门时，车子自动开到门口，并且早已设置好路径，带我们安全地到达目的地。是的，人工智能将给我们带来无尽的想象空间，而我们将又以什么姿态来面对这个即将到来的时代呢？”

(4) 讲个故事：人生来就是喜欢听故事的。在开头为观众讲一个故事能很好地引起观众的兴趣，引入自己所要讲的话题。故事的 6 大要素：时间、地点、人物、起因、经过、结果。

(5) 做个活动：与现场的观众做游戏互动，既能提起观众的精神，又能拉近与观众之间的距离。

(6) 引用名言：引用脍炙人口的名人名言、诗词歌赋。

(7) 列举事例：例如列举数字，运用强大的统计数据或者我们所说的“性感数字”，让观众精神振奋并关注你所说的内容。

(8) 赞美观众：人人都喜欢被夸奖和赞美，恰当地赞美容易获得观众的好感。

3. 正文

正文部分的内容需要注意如下 6 点。

(1) 紧承开头：根据开头所铺垫的气氛，紧承开头。

(2) 选好重点：根据观众、主题选好演讲的侧重点，在有限的时间里呈现重点的内容。

(3) 表面层次：结构清晰，层次分明。

(4) 划分段落：根据内容层次划分出合适的段落。

(5) 注意衔接：段落与段落之间要注意运用适当的语句上下衔接。

(6) 安排高潮：以一个高潮给观众留下深刻的印象，突出演讲主题。

4. 结尾

演讲稿的结尾可以从 4 个角度进行，具体如下。

(1) 简明：结尾不宜冗长啰唆，要简明扼要。

(2) 决心：向观众表明决心。

(3) 态度：表明演讲者对某一事物的态度。

(4) 号召：向观众发出号召，体现演讲的价值和目的。

5. 致谢

致谢部分可以由两方面内容组成，具体如下。

(1) 祝福：祝福莅临现场的每一位观众。

(2) 提议：提议将掌声送给每一位观众。

6.3.6 练习

为了更流畅地完成演讲，在正式演讲之前，演讲者还需进行一定的练习。在练习时必须把握 5 个要点，下面我就来分别进行解读。

1. 态势语言

演讲者需要重点掌握的态势语言主要有 10 种，具体如下。

(1) 侧手：手掌放在身体一侧，手心朝前表示憎恨、鄙视、神秘、气愤，指示人物和事物。

(2) 摆手：手心对外，前臂上举至中区上部，表示反感、蔑视、否认、失望、不屑一顾。

(3) 手指：表示指示方向。(不可直接指人)

(4) 拳头：表示力量、战斗、勇气和信心。

(5) 压手：手心向下，前臂下压至下区，表示要安静、停止、反对、压抑、悲观或气愤。

(6) 抬手：手心向上，手臂微曲，手掌与肩齐高，表示号召、唤起、强调、激动、愤怒。

(7) 心手：五指并拢、弯曲，自然放在胸前，表示自己、祝愿、希望、心情。

(8) 推手：手心向前，前臂直伸，表示坚决、制止、果断、拒绝、排斥等。

(9) 伸手：手心向上，前臂略直，手掌向前平伸，表示请求、交流、承诺、欢迎等。

(10) 举手：五指朝天，前臂垂直，手掌举到头顶，表示行动、肯定、激昂等。

2. 语调

在语调上主要有 3 点要求，即抑扬顿挫，有起伏变化；真情实感，走进听者内心；声情并茂，增强感染力。

3. 表情

表情部分主要有 3 个侧重点，具体如下。

(1) 微笑：是面部表情的核心，是一种良性的脸部表情，能反映出一个人的内心世界，是自信的标志，礼貌的象征，涵养的外化，情感的体现。微笑能化解很多误解冲突和问题。

(2) 关注：身体略微前倾表示关注、重视，可以适当地结合眼神、动作和有声语言。

(3) 自然：内心平静或平和的自然流露。

4. 声调

声调是演讲感染力的重要影响因素，可以从如下 4 个方面进行把握。

1) 高 / 低

高 / 低包括声音的抑扬、升降和起伏等。高声调语调前低后高，语势上升，一般用来表示疑问、反问、惊讶、号召等语气。低声调前高后低，语势渐降，一般用于陈述句、感叹句、祈使句，表示肯定、感叹、赞叹、祝福等。

2) 大 / 小

上台开口说第一句话时，声调不宜太大；要随演讲内容的变化而变化；根据听众的层次和人数而定；根据会场秩序和场地条件而定；要恰当、适度，音量变化要顺畅、自然。

3) 快 / 慢

快 / 慢主要是指说话者发音音节的长短和整个说话进程的快与慢、行与止等内容的变化。快而不乱，慢而不断，字断气不断，声断情不断。

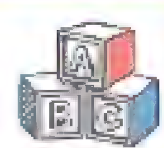
4) 强 / 弱

强 / 弱是指在说话的过程中由一定的思想感情造成的有秩序、有节拍、有强弱、有轻重、有缓急、有规律的声音形式。

5. 吐字

演讲最基本的一点要求就是将内容清楚地表达，对此，就要求演讲者在吐字时做到准确、清晰、圆润和有力。

6.4 李凤香：简单 5 步有效管理你的情绪





姓名：李凤香

职业：思维导图讲师；高中化学教师

学习思维导图，最有收获的一句话：

凡是涉及能力的，都可以后天习得；做知识的传播者，更要做知识的点灯人。

个人自我介绍

英国东尼·博赞思维导图认证管理师；思维导图使用者和推广者；个人成长建构师；家长教练；高中化学教师。

绘制的导图作品：《思维导图 · 情绪管理》

图 6-4 所示为一幅关于情绪管理的思维导图，通过这幅思维导图，我们可以清晰地看到情绪管理的 5 大步骤。要学会情绪管理，首先要认识情绪，在此基础上，面临不同的情境，我们通过识别、接纳、表达、调整 4 个步骤，达到有效管理情绪的目的。

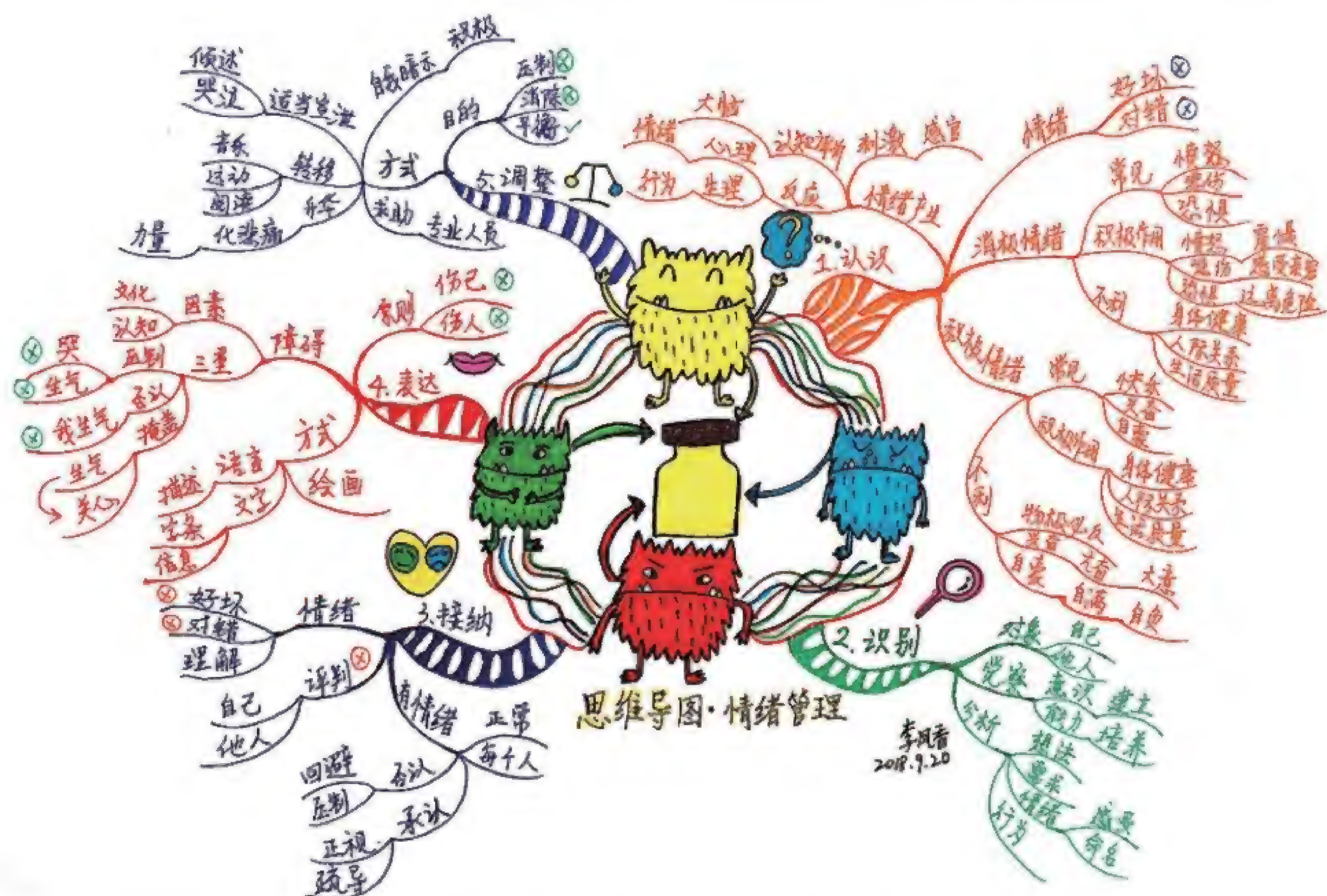


图 6-4　思维导图 · 情绪管理

本幅作品最大的特色是：

结构清晰，简单易懂，线条流畅，具有较强的观赏性。

6.4.1 我与思维导图的故事

小时候的我，很乖巧懂事，是传说中的“别人家的孩子”。正因为过早懂事，我在成长的过程中，压抑了太多自我的需求。这样的成长过程，塑造了我温和体贴却又敏感多疑的个性，情绪化特别严重。

这种情绪化在我步入婚姻之后充分暴露出来，我以为找到了一个可以包容我一切的人，我再也不用压抑。事实是，我的情绪化让我的夫妻关系陷入了困境。在孩子到来之后，我发现自己的情绪化严重地影响了孩子。于是，我不得不寻求改变。

要改变，从何入手？我不断买书，参加各种培训班。家里关于性格养成、心理学、家庭教育等相关的书籍越积越多，相关的课程也听了无数。可我依然没有头绪，没有方向。

到处听课的我，无意中遇见了尹丽芳老师的思维导图课程。我看到老师展示的各种思维导图作品，一幅图可以涵盖如此多的内容，一本书都能在一幅图上呈现。不仅如此，老师还教大家用思维导图做计划、做决策，印象特别深刻的是老师举的例子，用思维导图做买房计划。这不正是我所需要的吗？我就是没有思路，没有目标和方向！

于是我开始认真地跟着老师学习思维导图。一开始，什么都不会，就一遍一遍临摹。先按照老师的绘制4部曲，分步进行。从简单的云图和分支曲线的绘制开始，不断重复练习；接着再练习关键词的提取，从一句话开始分析，到一段话，再到一篇文章、一本书。就这样一步步临摹和创新，慢慢绘制了一幅属于自己的思维导图。

在有了一点儿基础之后，我尝试着把自己一天的工作生活绘制成思维导图，临睡前审视当天计划的执行情况，并绘制第二天的计划。在学习方面，我把各种课程和书籍罗列出来，按紧急和重要程度的不同进行取舍和安排，把学习的目的、内容、时间安排等都画在思维导图上。这样的思维导图，可以让我随时了解自己的初心并进行复盘。

尝到思维导图给我的工作生活带来的各种甜头之后，我开始思考，如何运用思维导图帮助自己管理情绪？因为情绪化一直是我的一大问题，虽然多方求教，有所改观，但是还没有达到我期待的状态。于是我用思维导图整理了这些年学习的一些关于情绪管理的内容，结合自己的实际，总结出了适合自己的情绪管理要点和方法。

6.4.2 什么是情绪管理

从心理学的角度，情绪管理是指通过研究个体和群体对自身情绪和他人情绪的认识，培养驾驭情绪的能力，并由此产生良好的管理效果。

在物资匮乏的年代，父辈疲于奔命，只为生存就拼尽全力，无暇顾及心理健康与否。而今天，我们不再是温饱线上挣扎的父辈，我们开始了自我价值的追求，心理健康的问题也就日益凸显。特别是当我们变成了父母，面对孩子，我们再也逃不开情绪管理的问题。如何进行有效的情绪管理？情绪管理可以分成4大步骤进行。

1. 认识情绪

讲到认识情绪，就必须提到一部电影——《头脑特工队》。这是一部适合所有年龄段人群观看的动画片，充满了温情、感伤，还有思考。

电影里的主人公莱莉被她大脑里的5位情绪小人共同支配——乐乐、怕怕、怒怒、厌厌和忧忧。这5位情绪小人，居住在莱莉脑海里的控制中心，他们可以通过适当调配来指导莱莉的日常生活。

影片中的这5个情绪小人，即我们所有人都有的5种常见基本情绪：快乐、恐惧、愤怒、厌恶和悲伤。从影片中我们知道，无论是否愿意，这些基本情绪永远伴随着我们，不会消失，

它们只是在不同的时间表现出强或弱。

外部刺激事件发生，通过各种感官器官传到大脑，大脑会基于内在的认知结构和固有的思维模式进行评价，而评价的结果则通过情绪和行为表现出来。对同一件事，两个不同的人会有不同的反应，这是因为每一个人的认知结构和思维模式不同。

有这么一个小故事：一对夫妻，一天吃早餐的时候，丈夫先把桌上的嫩玉米都吃了，只留下老玉米。妻子很生气，责怪丈夫只顾自己，不爱她。丈夫觉得妻子无理取闹，因为他已经把最好吃的老玉米留给她了。真的是丈夫不爱她吗？真的是妻子无理取闹吗？其实是因为丈夫觉得老玉米有嚼劲，更好吃，而妻子觉得嫩玉米更清甜可口。

这个故事告诉我们，面对同一件事，我们的所有反应和情绪，都只是基于我们的认知结构和思维模式而进行的，无关好坏和对错。

一般而言，我们可以把情绪分为消极情绪和积极情绪。常见的消极情绪有恐惧、愤怒、厌恶等，消极情绪并不代表就是不好的。常见的积极情绪有快乐、兴奋、感恩等，积极情绪可以提高我们的工作效率，让我们的生活更加美好。

2. 识别情绪

当我们认识了情绪，在面对各种生活工作情境时，我们需要学会识别出自己的情绪，同时也需要识别他人的情绪。即我们常说的觉察，我们需要自我觉察的意识和能力，这需要我们经常提醒自己，不断修炼。

事情发生时，我们要问自己：我现在是什么想法？我的需求是什么？我的感受是什么？我现在的情绪可以叫什么？我刚才有什么样的外在行为表现？如此审视一番，我们发现，情绪已经有所缓和，有时还会就此恢复平静。

3. 接纳情绪

面对事件的发生，我们产生了某种消极情绪，比如生气了。觉察到自己生气之后，告诉自己：我生气了，生气是正常的，每个人都有生气的时候。允许自己生气，承认自己的情绪，直面情绪不逃避。

只有接纳了自己的情绪，勇敢面对它，才有可能找到和它相处的模式。同时，当你接纳了自己的情绪，知道情绪是正常反应，你就更愿意为对方着想，不轻易评判对方。

4. 表达和调整情绪

在我们的传统教育和文化里，鲜有表达情绪和需求的教育。因为我们注重集体，关注大局，个人的需求是不能放在首位的。正因为如此，很多人没有学会如何表达自己的情绪和需求，甚至觉得这是很难为情的事情，是不被接纳的。

然而，我们的文化里，又有这样一句俗语：会哭的孩子有奶吃！哭是孩子表达需求的行为，每一个孩子生来就懂得通过哭来表达需求。接受各种教育之后的成年人，却不再懂得表达，这是一件值得深思的事情。

接纳并理解自己当下的情绪之后，我们需要学着把情绪表达出来。“我看到你把嫩玉

米都吃了，我感觉很不开心，因为我也喜欢吃嫩玉米，下次你可以给我留一个嫩玉米吗？”相信如果妻子这样去表达了，作为丈夫的他一定会明白，原来妻子喜欢的是嫩玉米而不是老玉米，那么他会对妻子表示歉意，也因此了解了妻子的需求。

经过上述的识别、接纳和表达，即便是很强烈的某种情绪也会得到很大程度的平复，想让自己更快地走出来，可以选择一些适当的方式来调整。比如，找亲人朋友倾诉，甚至是陌生的朋友；可以把自己的心情和感受写下来；还可以听一些自己喜欢的音乐，或者出去散散步、慢跑，做各种运动。

6.4.3 绘制《思维导图·情绪管理》

介绍了情绪管理的几个步骤之后，朋友们一定想知道我是如何运用思维导图来帮助自己管理情绪的。下面我用开篇讲到的吃玉米小故事来说明，如何运用思维导图进行情绪管理。我以故事中的妻子身份，去分析在事件中“我”的情绪及如何调整。

1. 情绪管理模板

首先在一张白纸上画出情绪管理的思维导图模板。根据思维导图绘制 4 部曲，先画中心图案。中心图案与主题相关，画在中央。我画了一个人的脑袋作为中心图案，脑袋周围是 5 个不同表情、不同色彩的卡通形象，代表不同的情绪；在中心图案下方写上事件名称，我把此事称为“玉米事件”。

依照情绪管理的步骤，综合实际应用，整合为 5 个一级分支：① 基本信息；② 识别情绪；③ 接纳情绪；④ 表达与调整；⑤ 反思 。在每个一级分支后面加上二级分支，再延伸部分次级分支，如图 6-5 所示。



图 6-5　绘制中心主题图、一级分支和部分次级分支

2. 具体事件分析

画好情绪管理思维导图模板之后，我们来对照具体事件进行分析。

(1) 罗列事件的基本信息：如图 6-6 所示的第一个一级分支。

(2) 识别情绪。如图 6-6 所示的第二个一级分支。

我的想法：老公把嫩玉米吃完了，他不爱我。

我的需求：老公爱我，以我喜欢的方式。

我的感受：不被爱。

我的情绪：生气、伤心。

我的行为：说一些伤人的话，责怪丈夫。

(3) 接纳情绪。如图 6-6 所示的第三个一级分支。

识别出自己的情绪之后，我需要去接纳和面对。作为妻子，我觉察到自己生气和伤心了，我告诉自己：我很生气，很伤心，这是正常的，没有人面对这样的事情不生气、不伤心。作为丈夫，他也需要去接受自己当下的感受。当双方都学会接纳自己的感受，我们更容易设身处地地为对方着想：他 (她) 有情绪是正常的，我不应该去评判。

(4) 表达与调整情绪。如图 6-6 所示的第四个一级分支。

其实很多时候表达和调整是融合在一起的，所以，把它们归为一点。我可以这样表达：亲爱的，我感到有一些不开心，我也喜欢吃嫩玉米，你吃完了。而老公也可以表达自己的想法和感受：我觉得老玉米很有嚼劲，更好吃，所以留给了你。没想到你喜欢吃嫩的，很抱歉，下次我会把嫩玉米留给你。

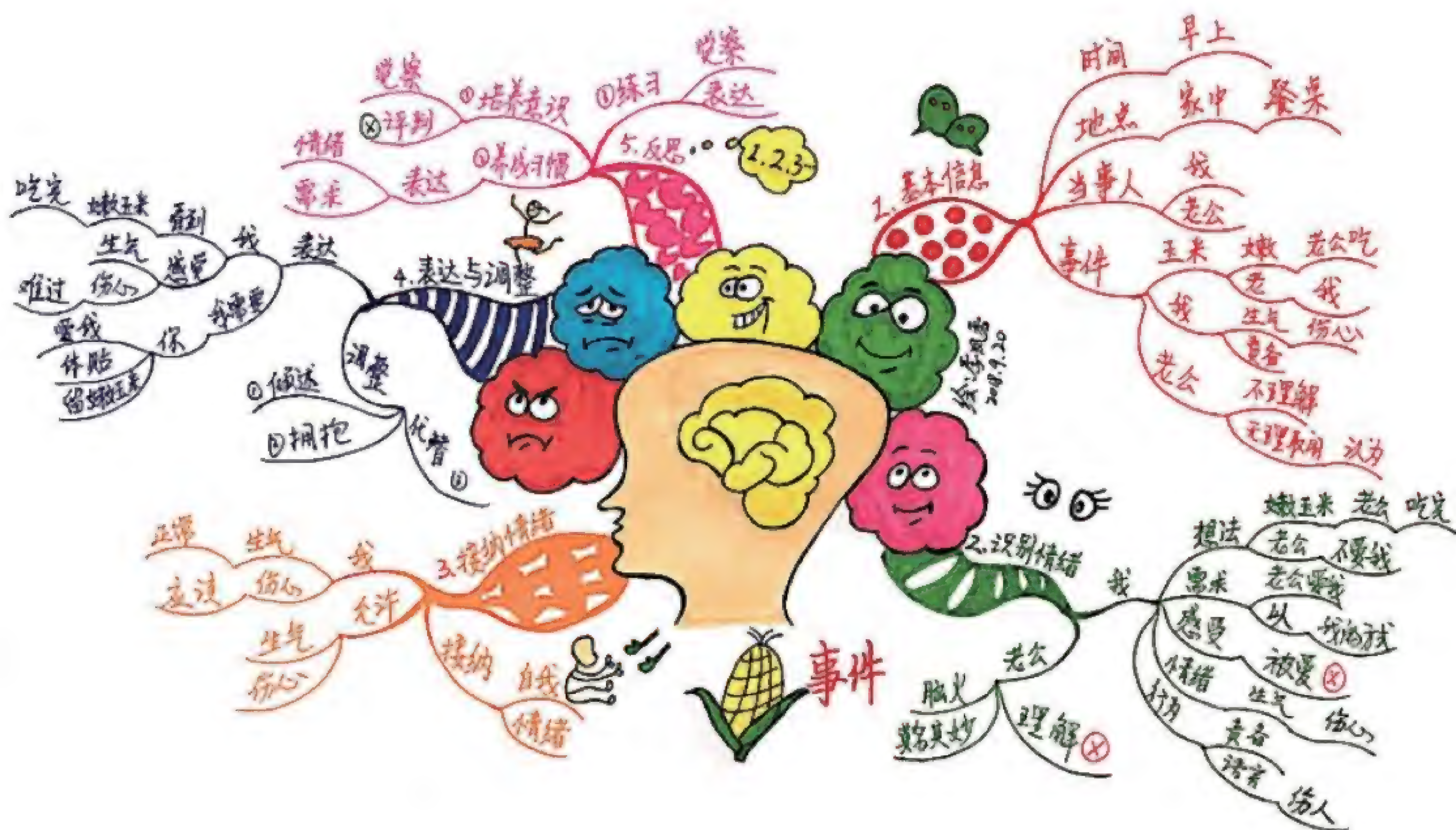


图 6-6 “玉米事件”思维导图

经过一系列的分析，识别出了自己的情绪，给予接纳，并合理表达，采取一些适合自己的措施调整，我的情绪就会有极大的转变，夫妻之间也增进了理解，感情也会加深。

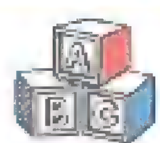
(5) 反思。如图 6-6 所示的第五个一级分支。

每次事件之后，我们都需要进行一些反思，检视自己的觉察意识，有没有随意评判他人，是否合理表达？同时提醒自己在日常工作生活中多操练，提高自我觉察能力，养成表达自我情绪和需求的习惯。

可能会有小伙伴问道：难道我每次发脾气或者伤心难过的时候都要画一张思维导图吗？正在气头上，哪有心思画呀？情绪的产生是一个瞬间的过程，可等不得你当场画一张思维导图，这需要我们在日常生活中不断修炼。

事件发生后，我们可以通过这样一张思维导图，反思与梳理自己的情绪和思维模式。在不断的反思、梳理中，对自己的情绪及其来源有了更清晰的认识，对自己的需求也更明确。只有对自己的情绪和思维模式有了更深的认识，我们才能够更好地去管理。

6.5 黄进卿：思维导图助力梦想照进现实





姓名：黄进卿

职业：思维导图讲师

学习思维导图，最有收获的一句话：

思维导图不仅让我学会了快速阅读、高效做规划以及吸收内化各种知识技能，还学会了如何快乐地分享给其他人。成人达己，成己达人。

个人自我介绍

“85 后”，俩娃妈妈；英国东尼·博赞思维导图认证管理师；青少年思维导图培训师；爱书法、爱手绘、爱收纳整理、终生学习实践者；2006 年 3 月—2017 年 7 月就职于厦门市斯巴特进出口有限公司；2017 年 8 月至今，全职妈妈；将把所学的知识和技能，结合思维导图，开发成一系列的线上线下分享课。



绘制的导图作品：《思维导图助力梦想启航》

图 6-7 所示为一幅《思维导图助力梦想启航》的思维导图，梦想从 5W2H 分析法、市场调研、知识储备、创新视角 4 个部分一点点拉开序幕，衍化出更多的细节。



图 6-7 思维导图助力梦想启航

本幅作品最大的特色是：

线条颜色丰富，图标美观，思维导图“颜值”较高。

6.5.1 我与思维导图的故事

一次偶遇，了解到思维导图这个被喻为“大脑瑞士军刀”的工具。之后，通过相关书籍的阅读和线上课的收听，将其应用于读书笔记、产品使用说明、项目规划、演讲稿大纲等场景，算是业余选手，只见树木，不见森林。

当小学语文老师给小朋友布置了思维导图作业时；当在教师资格证考试教材中看到一本《思维导图》时；当看到一所小学举办了思维导图画展时；当朋友问我能否教他思维导图时……我开始意识到，思维导图的应用是一个大趋势。为了不班门弄斧、误人子弟，我必须尝试跳出舒适区，进一步学习思维导图的相关知识和技能。

关注尹丽芳老师，是因为买了她的《思维导图阅读法小学阅读理解能力培养手册》。丽芳老师像个专业选手，不断学习提高自己，将所学所感散发出去，影响更多的人。2018

年8月，在南子老师的帮助下，慕名来到丽芳老师的思维导图双证班，见到了丽芳老师，认识了一群同样的小伙伴，也拿到了思维导图管理师证书。

总结一年多的全职妈妈生活：拆掉思维里的墙，探索生命的多种可能，低头柴米油盐酱醋茶，抬头听说读写画。小朋友睡觉时、做家务时，见缝插针地学习思维导图、时间管理、播音、演讲、书法、手账、写作等。目前手绘思维导图100余幅，感受到了思维导图的强大功能。

先用思维导图把所学的内容精华梳理呈现，再用精练的文字总结，最后用播音演讲的方式分享出来，书法则用在思维导图的关键词上。思维导图几乎可以将所有所学的技能串联起来练习，一箭多雕。把所有技能比作花瓣，思维导图就是中心的养分，可以扩散滋养到每一片花瓣。

经历近11年班级宣传委员工作和11年的职场工作，热爱分享美好事物的初心不改。目前，我陆续地把思维导图的一些学习心得通过简书和喜马拉雅进行了分享。后续若还有其他好的平台，线上或线下的，我仍然会将思维导图融合进去，做一些分享课程。

6.5.2 砥砺前行，无问西东

“砥砺”意为磨刀石，是舍得把时间、精力放到磨刀石上磨。看到“砥砺”两字，我便想起厨房那块巴掌大的圆形砂轮——磨刀石。那是多年前搬新家，母亲从老家来看我们时亲自带来的。当时母亲微笑着说：“来的时候，你爸交代一定要给你买块砂轮。”

母爱伟大，父爱如山，深沉而无言。环顾厨房四周，若只能留一样，一定是这块砂轮。没有岁月可以重来，但有多少梦想可以重新亮出，不被封存，有多少人可以为了梦想，无问西东、砥砺前行！

梦想是灯塔，它的神奇之处在于，当你愿意跟别人分享你的梦想时，也许就会有更多的资源靠近你、协助你完成梦想。心中没有梦想，哪怕是微梦想，手中再多的积木，也搭不起一座城堡。

1. 有梦想谁都了不起

农历2017年年末的一天，微信跳出憨豆小姐发来的信息：“亲，在忙吗？有个事情，想请你帮我画个图，可以吗？我明年准备带小孩兼卖包子，但是我不会做规划，所以我想……”

看着信息，耳边回荡着各种歌：“有梦想谁都了不起”“如果梦想没被现实冷冷拍下，又怎会晓得，要多努力，才走得到远方”“生命完美的答案，无非走过没有遗憾，有时也失落，心头风雨经过，只要天空又成深蓝色，所有阴霾就都散了”……感动与期待，我欣然答应了。

盘算一下时间，农历2017年再过几天就要永远过去了，这张思维导图会是农历2017年手绘的最后一张思维导图，时间稀缺，更能激发自己集中精力去完成它。

虽然我没开过店，没做过生意，但是，参与过父母的家庭小作坊生意：零食店、手工面点、

消防器材组装、金属加工、五金回收等。这么一搜罗，其实并不是零基础，于是拉出一张A4空白纸，试着用思维导图去填满它。

2. 每一次当灵感破土而出

画思维导图需要构思，借助部分灵感。灵感一出现，如果没有及时地记录，一旦逝去，就不一定能再找回。记录灵感的方式，除了笔记本、道云笔记和印象笔记外，还有另一种做法是，在微信搜索框，搜索到自己的微信名，然后置顶。

把灵感随时记录上去，再执行或定期整理到笔记本上，处理完后，选择性删除，不积压，一旦积压，又同微信收藏一样，只收藏不看不用，还占空间，空引焦虑。置顶信息可以有：梦想、微梦想、突发的灵感、好文章、好图、好句、热门电影名等。

6.5.3 绘制《思维导图助力梦想启航》

首先，要整理关键词笔记，把脑袋里现有的想法统统倒到纸上。有了其他灵感，再补充上去。将看到的图，想到的书、节目等，做关键词笔记，就像给思维导图打草稿，也像飞机起飞前，机修人员精准地检查，以及在跑道上助跑的那一过程。

其次，另取一张空白A4纸，留中心图位置，试将所有想法分类，画出，再用发散思维看看是否有要补充的，开枝散叶。

最后，添加小图标，修改一下不够完美的线条，直至完成整张思维导图。

等思维导图完成了，我们就像在空中俯视整个梦想蓝图，视角被360° 打开了。

1. 思维导图寓意

中心图寓意：梦想 + 灵感。灯泡芯，代表梦想的种子，如红心般存在。展开的粉红翅膀是少女般的心境。整个主题图被蓝色包围，那是梦想的种子，插上翅膀，飞向蓝天，寓意“梦想启航”。具体如图6-8所示。



图6-8 绘制中心图

5W2H分析法：是一种思考问题的方法，多问几个问题，也许重点都会凸显出来，遗漏少。开店：为什么开？资金从哪儿来？卖什么？卖给谁？在哪卖？怎么卖？我们渴望面包，更渴望不要丢失了对生活的热爱。据此绘制第一个分支，如图6-9所示。

市场调研：不懂就学。喜欢一句话：先观世界，然后有世界观，不要怕模仿，你会成为你自己。要勇敢，要慈悲，要金钱，还要创意。

知识储备：开店不能三天打鱼，两天晒网。除了面点技能，作为老板，还要有杀伐决断的能力，要能扛事。作为妈妈，还要家店一起顾。粉尘不能遇明火，类似这样的安全常

识要知道，还要教给身边人。

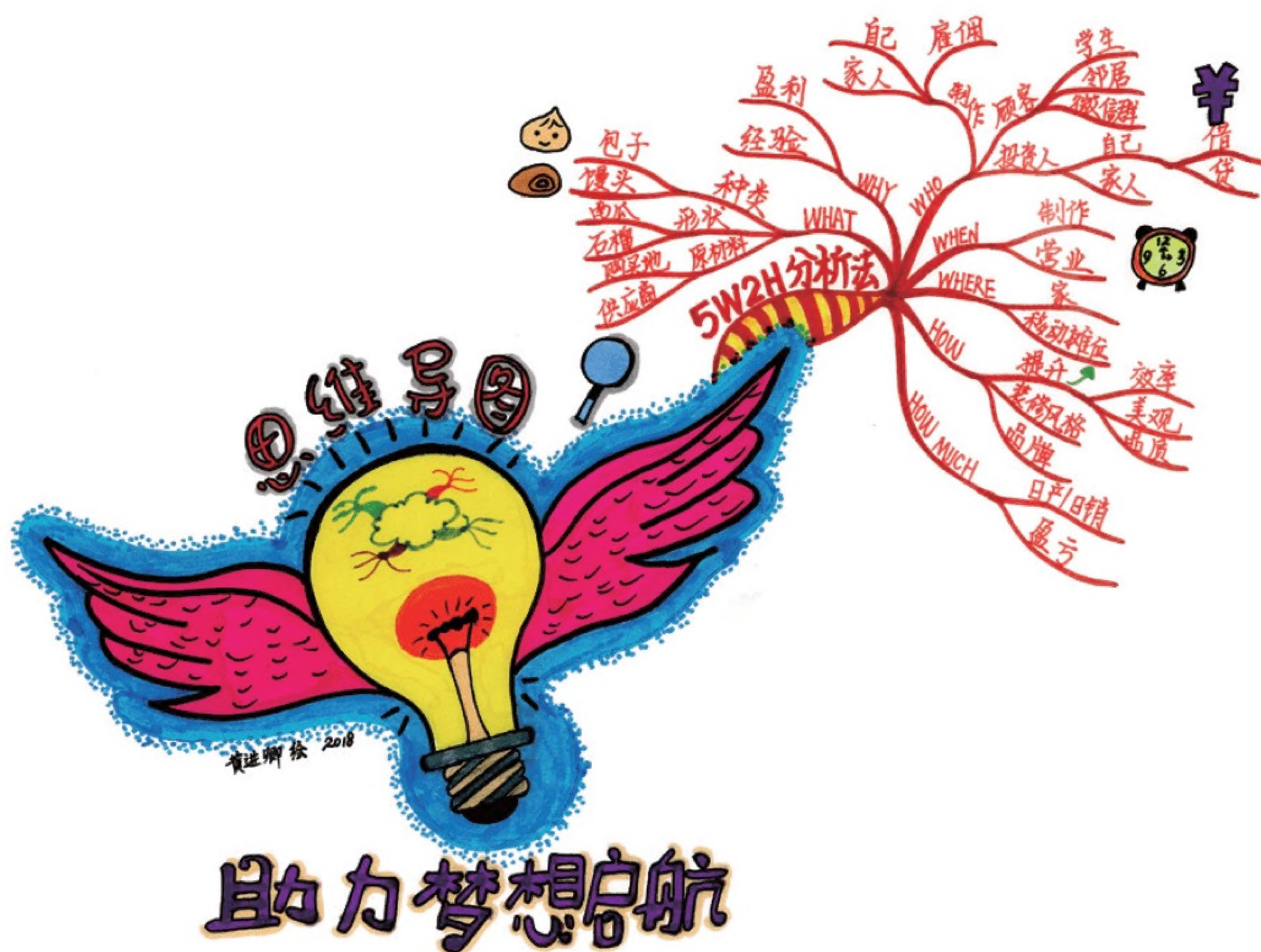


图 6-9　绘制第一个分支

创新视角：包子铺，到处都有，从哪些方面来突出优势？想要做到什么程度？有时候，把视角拉高一点，也许会有新的发现。

将上述 3 部分内容，按照第一个分支的绘制方法，依次绘制第二、三、四个分支，完成整个思维导图的绘制，绘制完成后的思维导图如图 6-7 所示。

当然，思维导图只是一个全景图，分支枝干还可以无限延伸，上面的关键词，能触发更多的灵感。蓝图已绘就，梦想的翅膀能否动起来，万分期待。

2. 梦想照进现实

2018 年新春伊始，收到思维导图后不久，憨豆小姐便开始一步一个脚印地追逐她的梦想，且初战告捷。“爱往者爱返，福往者福来”。不管是大人还是小孩，似乎都能吃到包子馒头里的那份对生活的热爱，并微笑回头。憨豆小姐如是说：

“谢谢亲们的捧场，也谢谢婆婆的帮忙，两百多个包子馒头全卖完了。”

“昨天买试吃，今天开卖。包工头说‘留个电话，以后要货打电话给你，我们有十几个人’。”

“刚想睡会儿，听到老爸的叫声。小粉丝跑到家里来买馒头了。今天早上一小女生买

了一个肉包，半路吃完又回来。不好意思地问我：‘阿姨，周一可以帮我留一个肉包吗？’这些小可爱给了我很大的动力。”

“一个学生家长说：‘我女儿天天想吃你的馒头。’这是我今天听到的第四个支持，感恩。”

“今天收到两个客户投诉：‘你的车开得太快了，我们听到喇叭叫卖声跑出来，都没看到你人影，以后开慢点儿。’”

“前几分钟，路边一个阿姨买了两个白馒头分给邻居吃，邻居吃了觉得很不错，骑车来学校找我，让我下次经过直接载到她家，我给她留个名片。每天记录这些感动的瞬间，到老了慢慢回味。”

“每天虽然早起，但是和乡亲打交道真的很开心。卖的不仅仅是馒头，交流沟通的情感胜过利益，感恩一切所有的遇见。”

隔行如隔山。即使是看上去不复杂的包子馒头，也有很多学问在里头。试做了几天馒头包子，反响不错，憨豆小姐得到了鼓励。停了几天，经家人介绍，决定拜人为师，找师傅培训，敬业之心可鉴。

每当有人好奇地问为什么叫“憨豆”时，憨豆小姐总是微笑着回答：“我天生反应比较迟钝，所以，不管做任何工作，学的时间都比别人久，所以叫憨豆。但我深信不论做任何事情只有踏踏实实、坚持到底，才能有所收获。天上不会掉馅饼，更没有什么捷径。只有用心做到最好，才能使憨豆馒头包子在激烈的市场竞争中得到大众的认可和喜欢。”

生意越来越好，意味着工作量越来越大，休息时间也会被压缩。有一次，憨豆小姐在朋友圈晒出了自己的双手，30 多岁的年龄，60 岁的手。我提议涂点护肤霜，憨豆小姐立马说：“不行，手要和面，要涂只能睡前涂，睡醒就得立马洗掉。”

追逐梦想的路上很艰辛，欣慰的是，你依然选择了坚持！